9. Jahrgang

Ausgabe 36

DAMHÁIN ALLA

Ausgabe Beltaine

Körpergefühl

Die Sonne wird stärker und mein Körper spürt sie. Ich mag es, wenn der Frühsommer mit seinen Temperaturunterschieden sich meine Haut ausdehnen und zusammenziehen lässt. Kühler Schatten und zärtlich-warme Sonnenstrahlen lösen sich ab, ganz so, wie es der Rhythmus der Wolken vorgibt.

Ich mag es auch, wenn mein Körper vor Anstrengung schleichend zu zittern beginnt. Wenn er ins Schwitzen gerät und die Anspannung jeden Moment in sich zusammenzufallen droht, weiß ich, wozu mein Körper fähig ist und freue mich über seine Stärke. Wenn das Werk vollbracht ist, folgt glückliche Erschöpfung und tiefes Atmen. Mein Körper scheint sich auflösen zu wollen und in einen tiefen Strudel hinabzusinken. Ich freue mich, dass er stark war.

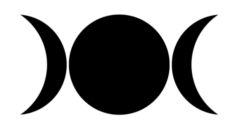
Mit der Wärme kommen auch die Gerüche und Farben zurück. Allen haftet etwas Besonderes an. Ein bestimmter Geruch lässt sofort Erinnerungen aufscheinen. Die Zeit scheint stillzustehen und ich versuche mich zu erinnern, was dieser Duft für mich bedeutet. Lächelnd erinnere ich mich. Soeben hat mein Körper meinem Geist ein kleines Geschenk gemacht.

Ich bebe vor Erregung, wenn die Gottheit meinen Körper besitzt. Ich kenne die Vorzeichen. Mein Geist entfernt sich und schwebt neben mir; mein Körper schwankt wie Schilf im Wind. In meinem Kopf breitet es sich grell und samten-schwarz zugleich aus. Die Stärke der Gottheit durchströmt mich und bedient sich meiner Glieder. Ich bin stolz, dass sie meinen Körper gewählt hat.

Impressum

Herausgeber und Redaktion:
Damhain Alla e. V.
Gießerstraße 53
09130 Chemnitz

Layout und Internetpräsenz:
Carsten Weinert



Inhaltsverzeichnis

Mein Körper, mein Geist

In unserer westlichen Kultur hat sich über die Jahrhunderte ein Modell zur Beschreibung des Menschen durchgesetzt, welches ihn in einen Dualismus von Geist und Körper aufteilt. Diese Sichtweise hat sich kulturell so sehr in uns verankert, dass es uns schon fast schwer fällt, sich beide als eine untrennbare Einheit vorzustellen. Doch genau das ist der Fall, wie uns die Wissenschaft und unsere Alltagserfahrungen darlegen.

Die Bewusstwerdung der Vereinigung von Geist und Körper ist regelrecht essentiell, wenn man magisch oder spirituell voranschreiten möchte. Deshalb ist es mir ein Anliegen, über diese Thematik zu schreiben und zu zeigen, dass das eine ohne das andere nicht sein kann und sie sich gegenseitig immer beeinflussen. Doch bevor ich darauf überhaupt eingehen kann, müssen erstmal zwei grundlegende Fragen geklärt werden. Was ist der Körper eines Menschen und was sein Geist?

Es gibt für beide weder eine wissenschaftlich oder philosophisch einzigartige, exakte und klare Definition. Daraus können wir schlussfolgern, dass die Trennung von Körper und Geist ein weitgehend unpraktisches Beschreibungsmodell ist. Daher verwende ich für beides meine eigenen Worte und konzentriere mich dabei auf allgemein anerkannte Erfahrungen und Sichtweisen.
Unser Körper ist das Materielle, die Materie, der Teil von uns, welcher klar ersichtlich und direkt wahrgenommen werden kann, von uns selbst und von Anderen. Er besteht aus chemischen Substanzen, physikalischen Prozessen und ist biologisch betrachtet ein in sich geschlossenes, aber für die Interaktion mit der Umwelt offenes Gebilde. Der Körper hat Farben, Formen und Strukturen und ein mit Organen gefülltes Volumen. Er besteht, in wenigen Worten ausgedrückt, aus Fleisch, Knochen und Blut sowie pulsierendem Leben.
Der Geist hat keine Formen, Farben und Strukturen. Er interagiert (scheinbar) nicht direkt mit der äußeren Umwelt. Er ist der Teil von uns, welcher Entscheidungen trifft sowie die Gedanken, die Gefühle, die Phantasien, das Unterbewusstsein und das Bewusstsein beinhaltet. Der Geist ist direkt mit der Wahrnehmung verbunden. Er erscheint abstrakt und fern der materiellen Welt.

Doch kann man Körper und Geist überhaupt als getrennt auffassen? Um sich dieser Fragestellung zu nähern, erscheint es mir günstig zwei Beispiele zu betrachten, welche den Anschein erwecken, dass hier nur der Körper oder nur der Geist betroffen sind. Als Beispiel für den Körper wähle ich einen grippalen Infekt, eine einfache Erkältung, und für den Geist das Schwelgen in Phantasien.
Eine Erkältung mag zwar auf den ersten Blick nur den Körper betreffen, aber bereits die Bewusstwerdung, dass etwas mit uns nicht stimmt, ist eine Angelegenheit des Geistes. Man kann nun versuchen sie zu ignorieren, gegen sie ankämpfen oder sich ihr hingeben. Egal welchen Weg man einschlägt, man trifft eine Entscheidung, welche Einfluss auf das körperliche Befinden hat. Eine Entscheidung zu treffen ist jedoch eine Eigenschaft des Geistes.
Bei der Phantasie ist der Zusammenhang sogar noch einfacher. Zwar mag sie in unserem Kopf stattfinden und wir können uns die wildesten und unmöglichsten Dinge sowie Situationen vorstellen, aber dem sind ganz klare Grenzen gesetzt. Wir können uns nichts ausmalen, was nicht mit unserer Wahrnehmung konform geht. Wenn jemand keine Farben kennt, kann er sie sich auch nicht vorstellen. Wahrnehmung wiederum ist eine Aufgabe unseren Wahrnehmungsorganen und diese gehören zwei-

felsfrei zu unserem Körper. Somit konnte ich Anhand dieser zwei Beispiele leicht zeigen, dass Körper und Geist untrennbar zusammen gehören. Doch wenn dem so ist, wie kann man sich dieses Wechselspiel zu nutze machen und wann geht beides zweifelsfrei Hand in Hand? In meinen zwei Ausführungen waren jeweils nur der Körper (die Erkältung) oder der Geist (die Phantasie) prägnant.

Ein gutes Beispiel, in dem beides untrennbar miteinander verknüpft ist, sind der aus der Medizin bekannten Sympathikus und der Parasympathikus. Sie sind Teile des Nervensystems und nehmen Einfluss auf die Anspannung und Entspannung des Körpers. Dabei werden nicht nur Muskeln oder Organe reguliert, sondern auch der Zustand des Geistes. Der Schlaf und der aktive Wachzustand sind typische Fälle hierfür. Wenn ich mich geistig entspanne, tut das auch mein Körper und ständige oder zu viel Anspannung kann sogar zu Verspannungen im Rücken führen.
Auch ist es kein Geheimnis, dass wir mit unserem Willen Einfluss auf das Immunsystem nehmen können. Meiner Erfahrung nach werden vor allem Hypochonder oft krank, während Leute, die sich als gesund betrachten, dies auch größtenteils sind und bleiben. In diesem Kontext sind auch so genannte psychosomatische Schmerzen interessant. Obwohl keine körperlichen Schäden feststellbar sind, kann ein Patient Schmerzen haben. Diese sind dann oftmals unterbewusst beziehungsweise psychisch verursacht. Obwohl man dann auf den Gedanken kommen könnte, sie wären nur eingebildet, sind sie in der Tat als Signale im Nervensystem messbar und nicht von körperlich verursachten Schmerzen zu unterscheiden.
Der umgekehrte Weg ist ebenfalls möglich, will heißen, dass man mittels Atemtechniken und entsprechenden körperlichen Übungen, wie zum Beispiel Yoga, seine Schmerzen abschwächen oder ganz auslöschen kann.
Auch existieren klare Wechselspiele zwischen Körper und Geist in Form des Hormonhaushaltes, der Instinkte und Triebe. Ebenfalls gehen die Gefühle und Körperreaktionen Hand in Hand. Das Lachen, das Weinen, die Nervosität oder die Wutausbrüche sind Gefühle und körperliche Reaktionen zugleich.
Oder wir betrachten die Mimik und die Gestik des Menschen, seine Körpersprache. Wir können die Körpersprache anderer Menschen und die Bedeutung dahinter bewusst oder unbewusst verstehen, aber auch unsere bewusst oder unbewusst steuern. Wenn wir gezielt auf unsere Körperhaltung oder Körpersprache achten, ist es uns sogar möglich, die eigene Gedanken- und Gefühlswelt dadurch zu steuern, was auch ein schönes Beispiel für die untrennbare Verknüpfung von Körper und Geist darstellt. Ein regelmäßiger aufrechter Gang wird das Selbstbewusstsein stärken, während ein gebeugter Gang es schwächt.
Die Wahrnehmung des Menschen ist gleichfalls ein eindeutiges Zeichen für eine Einheit von Physis und Psyche. Ohne die Augen, Ohren, Nase oder den Tastsinn existiert keine Wahrnehmung, aber ihre Verarbeitung findet ausschließlich in unserem Kopf statt. Besonders hier ist die Untrennbarkeit offensichtlich. Man kann sogar noch weiter gehen, so sind kulturelle, im Grunde nur dem Geist entsprungene Eigenschaften des Menschen ohne den Körpereinsatz unmöglich. Abgesehen vom Sehen und Hören, wie kann man ohne Hände künstlerisch tätig sein? Des Weiteren ist es kein Geheimnis, das im Sport die Konzentration genauso wichtig ist, wie die rein körperliche Fitness. Die Liste der Beispiele ist lang, doch wie sieht es mit der Magie oder der Spiritualität aus?

Magie ist in erster Linie eine Angelegenheit des Geistes. Sie beruht auf dem Willen, der Vorstellungskraft, der Hingabe, der Intuition, auf Konzepten und Modellen. Dabei ist es gleichgültig, ob ich nun den Weg des Magiers und seiner festen konzeptionellen Riten oder den intuitiven Weg der Hexe einschlage. Dass man Zauber zur Stärkung, Reinigung oder Genesung des Körpers durchführen kann, ist hinreichend

bekannt. Ich möchte lieber auf seine Rolle bei der Ausführung der Magie eingehen.
Man kann wohl kaum ohne Körpereinsatz Fetische basteln oder Symbole zeichnen. Dies sind jedoch alles offensichtliche Dinge. Viel interessanter sind dann schon eher Trancetechniken, Pfade um den Geist zu befreien und den Willen zu fokussieren. Auch hier wird uns schnell klar, dass der Zaubernde ohne den Einsatz seines Körpers nicht viel Erfolg haben wird.
Im Kern gibt es nur zwei Wege, um die gewollten Zustände magischer Macht zu erreichen: Ekstase und Meditation. Im ersteren Fall bedeutet dies eine Anspannung des Körpers und im letzteren eine Entspannung. So gibt es die Möglichkeiten zu tanzen, Schütteltrance zu betreiben oder gewisse Körperhaltungen einzunehmen. Eine weitere Variante sind diverse Atemtechniken, welche die Sauerstoffaufnahme erhöhen oder senken und damit auf den Energiehaushalt einwirken. Man kann so gezielt eine ungewöhnliche hohe Entspannung oder aber eine starke Anspannung erreichen. Durch gezielten Schlafentzug oder durch Fasten kann man den Körper in Grenzsituationen bringen, welche dann direkt auf den Geist wirken. Er kann klar und befreit sein oder benebelt. Es gibt viele verschiedene Wege, den Körper als Tor zu einer besseren beziehungsweise effektiveren magischen Wahrnehmung und Ausführung zu verwenden. In den meisten Fällen funktioniert dies über eine Abweichung von seinem Normalzustand und kann bis zu einer Grenzbelastung führen. In jedem Fall wird die Einflussnahme auf den Körper einen mehr oder weniger offensichtlichen Effekt auf den Geist haben.
Wenn nun der Körper im Alltag und in der Magie einen so bedeutenden Stellenwert einnimmt und vom Geist nicht trennbar ist, welche Stellung nimmt er dann in unserer Spiritualität ein?
Nun, das hängt sicherlich vom eigenen Glauben und der eigenen oder kulturell geprägten Philosophie ab. Grundsätzlich jedoch sollte er auch hier einen hohen Stellenwert einnehmen. Zwar werden im westlichen Kulturkreis Körper und Geist gern getrennt betrachtet, was aber nicht heißt, dass man beides automatisch dualistisch interpretieren sollte. Beides darf als gleichwertig betrachtet und als gleichermaßen heilig angesehen werden, unabhängig von der Religion.

Wenn wir den Menschen als Mikrokosmos betrachten, also als verkleinertes Abbild des Makrokosmos, der Natur, des Göttlichen und der Götter selbst, muss daraus folgen, dass auch der Makrokosmos über eine Art Geist verfügt. Dies entspricht der Grundannahme des Animismus. Und es ist somit auch klar, dass der Körper selbst ein Teil des Göttlichen ist. Er ist ein Abbild, ein Teil der Materie, des göttlichen Selbst oder zumindest der von den Göttern erschaffenen Welt. Doch das gleiche gilt für den Geist. Beides vereint kann als eine Repräsentation des Lebens gesehen werden. Distanziert man sich von seinen Gedanken oder seinen Gefühlen, distanziert man sich auch von den Göttern, doch das gleiche gilt auch für den Körper. Nur durch Liebe und Hingabe kann man zu den Göttern finden.
Nur wenn man sich selbst als Ganzes mit all seinen geistigen und körperlichen Eigenschaften als heilig erklärt, ist man überhaupt fähig einen Tempel, ein Tor für sich und ganz besonders in sich für die Götter zu schaffen.
Ich denke somit, dass man seinen Körper und seinen Geist gleichermaßen und am besten Hand in Hand aktiv im Leben einsetzen und schätzen sollte. Was könnte die Götter mehr ehren als ihr Geschenk anzunehmen und für sich, für die Welt und für sie zu gebrauchen.

Mingkatze

Anmerkungen zum Autor: *Mingkatze war ursprünglich Bewohner eines ländlichen Hofes und lebt inzwischen in der Großstadt Dresden. Er ist seit vielen Jahren praktizierender Wicca. Zum Glauben hat er über die theoretische Physik gefunden, die seine große Leidenschaft ist.*

Germanisches Mittsommerfest

Ein Ritualvorschlag

Da diese DA-Ausgabe eine Beltaine-Ausgabe ist, kommt sie für einen Ritualvorschlag zur Walpurgisnacht natürlich zu spät. Stattdessen möchte ich euch an einem Mittsommer-Ritual teilhaben lassen, welches ich im vergangenen Jahr mit einem befreundeten Wicca-Coven erleben durfte.
Die Hexchen dieses Covens hatten sich vorgenommen, die Ritualteilnehmer am Wendepunkt des Jahres die germanische Kosmologie durchleben zu lassen. Dabei wird die Welt der Menschen, die Unterwelt, die Götterwelt und das Reich der beseelten Natur bereist und am Ende all diese Welten durch die heilige Hochzeit von Gott und Göttin verbunden – Wicca mit germanischem Paradigma sozusagen. Es ist ihnen gut gelungen!

Das folgende Sommersonnenwendritual ist für etwa zehn Personen ausgelegt. In meiner Beschreibung habe ich die einzelnen Ritualrollen so zwischen Männlein und Weiblein aufgeteilt, wie es in einem Wicca-Coven üblich wäre. Die Rollen sollten so verteilt werden, dass möglichst viele Ritualteilnehmer beschäftigt sind und sich keiner als „Zaungast“ fühlt. Rollen, zu deren Aufgaben die Invokation von Gottheiten zählt, sollten natürlich nur an Personen vergeben werden, die mit solcherlei Dingen schon eingehende Erfahrung gesammelt haben.

Das Ritual kann sowohl im Freien als auch in geschlossenen Räumen zelebriert werden. Noch im Vorraum beziehungsweise außerhalb des Kreises findet eine Reinigung statt. Die Frau, die für die Reinigung der Teilnehmer verantwortlich ist, spricht: *„Wirf ab deine Sorgen, dein Tagwerk verlasse, mach dich bereit für den heiligen Raum.“* Die Teilnehmer werfen durch Bewegungen und Gesten all ihre störenden Gedanken und Verunreinigungen ab. Anschließend geht ein Mann mit einem brennenden Bündel Salbei herum und segnet die Teilnehmer mit dessen Rauch. Ist dies vollbracht, werden die Leute einzeln von einer weiteren Frau in den Ritualbereich beziehungsweise -raum geführt und erhalten zur Begrüßung einen Becher Met. Dazu spricht sie: *„Nimm von dem Met, auf dass du Wissen, Wortkunst und göttlichen Geist erhältst!“* Entsprechend der Reihenfolge werden die Teilnehmer von ihr im Ritualkreis platziert.

Nun beginnt das Hammerritual, das zum Errichten des Kreises dient und quasi den Rahmen für alles bildet, was später folgt. Es ist keine Erfindung meiner Hexenbekannten, sondern geht auf Edred Thorson zurück, einen modernen Runenmagier. Wer von den Lesern das Wicca-Grundritual kennt, wird eine enge Verwandtschaft zwischen den beiden Ritualen bemerken. Das Hammerritual beginnt damit, dass einer der anwesenden Männer die einleitende Anrufung an Wotan/Odin spricht: *“Tritt nun hervor, mächtiger Fimbultyr, aus den Himmeln, alle acht. Sleipnir sattle und reite her geschwind, Galdrsfadhir Macht zu geben. Heilige Runenkraft entströmt, oh Hangatyr, deines Rosses Hufen. Ströme unerschütterlicher Kraft, durch Runen von ewigem Bestand.”*

Die im Kreis stehenden Ritualteilnehmer wenden sich nun mit dem Gesicht nach außen und intonieren jeder eine der 24 Runen des nordischen Runenalphabets, des sogenannten Älteren Futharks. Sind weniger Teilnehmer anwesend, als Runen vorhanden sind (und das wird sehr wahrscheinlich sein), intoniert jeder einfach mehrere, aufeinander folgende Runen. Zu beachten ist dabei, dass das Rufen der Runen ihrem jeweiligen Charakter gerecht wird.

Das Hammerritual wird dadurch beendet, dass der verantwortliche Mann die vier Hämmer des Nordens, Ostens, Südens und Westens anruft – eine Prozedur, die mit dem Rufen der vier Wachtürme oder Kreiswächter im Wicca zu vergleichen ist. So wie man im Wicca bei der Anrufung der Kreiswächter die Elementepentagramme in den vier Himmelrichtungen zieht und visualisiert, tut man es hier mit den vier Hämmern. Wir visualisieren also in jedem Viertel des Kreises einen umgekehrten Hammer. Wenn ihr großen Wert auf ein möglichst authentisches nordisches Erscheinungsbild des Rituals legen wollt, könnt ihr während des Hammerziehens die von Thorson verwendeten altisländischen Texte benutzen. Ansonsten bedient ihr euch der deutschen Übersetzung:

„Hamar í Norðri (Austri / Suðri / Vestri) helga vé þetta ok hald vörð ok hindr alla illska!“ (*“Hammer im Norden (Osten / Süden / Westen) weihe diese Stätte und halte Wacht und hindere alles Übel!“*)

Nachdem die Hämmer der vier Himmelrichtungen gerufen worden sind, tritt der Betreffende in die Mitte des Kreises und segnet nach oben und nach unten:

„Hamar yfir (undir) mér helga vé þetta ok hald vörð ok hindr alla illska!“ (*“Hammer über (unter) mir weihe dieses Stätte und halte Wacht und hindere alles Übel!“*)

Um zu zeigen, dass nun ein Ort geschaffen wurde, an dem sich Menschen und Götter begegnen können, spricht der Rufer abschließend:

„Um mik ok í mér Ásgarður ok Miðgarður!“ (*“Um mich und in mir Asgard und Midgard!“*)

Ein anderer Mann fährt fort: *„Der Runenkreis ist gezogen und wir befinden uns in Midgard. Aus Ymirs Fleisch ward die Erde geschaffen, aus dem Schweiße die See, aus dem Gebein die Berge, die Bäume aus dem Haar, aus der Hirnschale der Himmel. Aus den Augenbrauen schufen gütige Asen Midgard den Menschensöhnen.“*

Die Ritualteilnehmer verlassen nun Midgard und beginnen den Abstieg in die Unterwelt, an die Wurzeln des Weltenbaumes. Eine Frau spricht: *„Steigt nun hinab zum Brunnen der Urd, um euer Schicksal mitzugestalten.“* An dieser Stelle kann nach Belieben noch ein längerer Text über die Welt der Nornen folgen, um diese den Ritualteilnehmern näher zu bringen. Danach beginnen drei Frauen in der Mitte des Kreises mit abwechselnden Worten die Nornen zu invozieren. In einer ersten Energiearbeit beginnen die drei Nornen das Netz des Schicksals (Wyrd) zu spannen. Dabei weben die Teilnehmer ihr eigenes Wyrd energetisch ein, um dadurch ihr Schicksal zu lenken und zu beeinflussen. In einer zweiten Energiearbeit schwenken die Teilnehmer um und weben nun das Bestmögliche für die Welt ein. Die drei Nornen ziehen nun das Netz mit sich in den äußeren Kreis der Teilnehmer. Wenn die Nornen denken, dass es genug ist, fordern sie nacheinander sanft dazu auf, das Netz loszulassen.

Nach dieser Erfahrung an den Wurzeln des Weltenbaumes steigen die Ritualteilnehmer am Stamm nach oben und zwar bis in die Welt der Götter. Eine Frau spricht: *„Ich weiß eine Esche, Yggdrasil heißt sie, den hohen Baum netzt weißer Nebel. Davon kommt der Tau, der in Täler fällt. Immergrün steht er über Urds Brunnen. Lasst uns jetzt den Stamm nach oben zu der Welt der Asen erklimmen.“*

Eine oder zwei Personen beginnen langsam zu trommeln, während sich alle anderen im Kreis bewegen und dabei visualisieren, wie sie sich an Yggdrasils Stamm nach Asgard bewegen.

Ein Mann spricht: *„Danach bauten sie sich eine Burg mitten in der Welt und nannten sie Asgard. Da wohnten die Götter und ihr Geschlecht und manche Begebenheit trug sich da zu, davon erzählt ward auf Erden und in den Lüften."*

Die Frauen finden sich nun im Innenkreis zusammen. Drei Frauen bilden am Altar die dreifache Göttin. Zugleich bilden die Männer einen Außenkreis. Einer der Männer spricht eine Anrufung für die Göttin der Fruchtbarkeit und des Sommers:

„Dich rufen wir, Vanadis, anmutige Bringerin der Fruchtbarkeit. Dich rufen wir, Fjörgynn, mächtige Erdmutter, Schoß des Lebens. Du bist die Gekrönte, Herrin des Landes, Königin der Welt. Wir rufen dich herbei zu dieser Zeit der vollen Blüte: Bei den kühlenden Winden in der Hitze der Sonne, bei dem glitzernden Sommerregen auf unserer Haut und auf deiner Erde: Erklimme mit deinem Geliebten den Thron zum Wendepunkt des Lichts, auf dass du uns segnest mit euren Gaben der Liebe. Und in dieser Liebe mögen wir verweilen zu eurem Ruhm und zum Tanz der Welt."
Die Frauen beginnen die dreifache Göttin in sich zu invozieren; die Männer im Außen beschwören leise: *„Bei Same und Wurzel, bei Knospe und Halm, bei Blatt und Blüte und Frucht, steige herab in den Körper deiner Priesterin."*
Wenn die Frauen soweit sind, verstummen die Männer. Die Hohepriesterin schickt je eine Frau mit den Worten *„Und jetzt mache einen Gott aus ihm!"* zu einem Mann.

Die Paare werden nach ihrer Begegnung und einem Stück gemeinsamer Zeit gemeinsam zum Altar geschickt, um Dank zu sagen und einen Schluck Met oder Wein zu trinken.

Ein Mann spricht: *„Alles ist miteinander verwoben: Schicksal, Götter und Menschen sind Teil des ewigen Kreislaufs. Nun ist die Zeit, da sich Gott und Göttin vereinen. Leben und Lebenskraft strömen ihrem Höhepunkt entgegen und die Natur nimmt Teil am stetigen Tanz der Zeit."*
Die Teilnehmer stellen sich nun im Kreis auf und erzeugen auf verschiedene Arten Energie, um einen Kraftkegel für die bevorstehende Begegnung von Gott und Göttin zu errichten. Dafür kann Gesungen und Musiziert werden; auch kann man die Kräfte der Elemente oder Planeten evozieren. Sobald die Energiearbeit beginnt, löst sich das Hohepriesterpaar aus dem Kraftkegel und bewegt sich mit Kelch und Athame langsam aufeinander zu. Dabei sammeln die beiden die produzierte Energie ein, die sie für die Vereinigung benötigen. Die Hohepriesterin ruft die Göttin und der Hohepriester den Gott der Sommersonnenwendzeit in sich. Die Teilnehmer folgen den beiden langsam in die Mitte, während sie aufeinander zugehen und verdichten somit die Energie. Wenn die Vereinigung von Gott und Göttin vollzogen ist, klingen zuerst die Musikinstrumente aus, die restlichen Teilnehmer folgen. Der gesegnete Met oder Wein geht herum. Eine Teilnehmerin spricht als Abschlusstext die letzte Strophe von Odins Runenlied aus der Edda: *„Des Hohen Lied ist gesungen in des Hohen Halle, den Erdensöhnen not, unnütz den Riesen. Wohl ihm, der es kann, wohl ihm, der es kennt, lange lebt, der es erlernt, heil allen, die es hören."*

Seid gesegnet!

Ursus

Nahrung und Religion

Eine unendliche Geschichte

Anders als einige der großen Religionen ist Wicca eine Glaubensrichtung, die Sinnesfreuden bejaht. Vielmehr noch: Die Freude am Leben, an unseren Sinnen und unserem Körper ist einer der Aufträge, die uns unsere Götter ausdrücklich erteilen. Eine dieser Sinnesfreuden, vielleicht die wichtigste neben der Sexualität, ist das Essen. Um zu erklären, warum Essen heilig ist und warum Wicca die Sinnesfreude bejaht, ist das Jahresfest Beltaine ein ausgezeichneter Zeitpunkt.

Nahrung und Religion gehören in den meisten Kulturen unserer Welt untrennbar zusammen. Das ist nicht nur im Wicca so, sondern in den meisten Religionen. Oft kommt der Nahrung dabei im Rahmen heiliger Riten eine positive Rolle zu. Einige Religionen, besonders die körperfeindlichen, sehen sie zwiespältig und stehen ihr abwertend gegenüber. Nahrungsvorschriften und -tabus zählen zu den prägenden Elementen nahezu aller Religionen. Egal, wie man es dreht und wendet, Nahrungsmitteln kommt in allen Glaubensrichtungen eine gewichtige Rolle zu, ob nun im positiven oder im negativen Sinn.

Nahrung zählt zum wichtigsten und heiligsten, was uns geschenkt wird. Leider vergessen wir das heutzutage, wo jede Speise nur einen Griff vom Supermarktregal entfernt ist, viel zu oft. Sie erhält unsere Körper am Leben und bereitet uns darüber hinaus Freude und Wohlbefinden. Da sie von so großer Bedeutung ist, prägt sie weltweit stark die menschliche Kultur. Personen, mit denen wir regelmäßig gemeinsam essen, stehen uns besonders nahe. In manchen Kulturen gilt es noch heute als Bekenntnis zu einer gemeinsamen Zukunft, wenn eine Frau und ein Mann ihr Essen gemeinsam einnehmen. Selbst bei uns hat die Frage, ob man mal zusammen essen gehen wolle, einen sexuellen Beigeschmack. Doch es geht noch weiter: Das mehrmalige gemeinsame Essen galt und gilt in zahlreichen Kulturen als Besiegelung einer Freundschaft. Das Darreichen von Nahrung ist eine Friedensgeste, die uns bis heute im Brauch der Übergabe von Brot und Salz erhalten geblieben ist. Selbst im Tierreich ist das gegenseitige Füttern Ausdruck von Zärtlichkeit. Nicht zuletzt gilt es als sittenlos, wenn die Familie nicht gemeinsam frühstückt oder zu Abend isst.

Ich möchte auf den folgenden Seiten an einigen Beispielen auf die große Bedeutung von Essen und Nahrung im religiösen Zusammenhang eingehen. Da dies eine unendliche Geschichte ist, werde ich eine strenge Auswahl treffen müssen, um dem Leser nicht die Sinnesfreude am Lesen zu verderben.
Meiner Meinung nach kann Nahrung im kultischen Kontext mehrere Rollen spielen. Erstens kann ein gemeinsames Opfermahl die Gemeinde untereinander und die Gläubigen mit der Gottheit verbinden. Zweitens können Nahrungsmittel als individualisiertes Geschenk an Geister, Götter und Ahnen dienen. Drittens kann man bestimmte Speisen zu sich nehmen, um auf sympathiemagische Weise bestimmte Eigenschaften zu erwerben. Und schlussendlich kann auch dem Verzicht auf Nahrung eine religiöse Bedeutung zukommen.

Opfermähler zu Ehren der Götter

Das gemeinsame Mahl der Gemeinde ist in vielen Religionen von zentraler Bedeutung. Ich erwähnte ja bereits, dass das gemeinsame Essen Frieden und Gemeinschaft stiftet. So ist es auch hier: Man versammelt sich, um die Gottheit zu ehren und die Gemeinschaft der Menschen zu stärken und neu zu begründen. Dies geschieht durch das gemeinsame Essen, wobei natürlich auch die Gottheit bedacht wird und ihren Teil abbekommt. Meist wird sie in Form einer Opfergabe zuerst bedient. Menschen und Götter feiern gemeinsam. Auf diese Weise wird die menschliche Gemeinschaft immer wieder durch die Gottheit und das gemeinsame Mahl zusammengeführt. Wer an einer solchen Zeremonie nicht teilnehmen konnte oder durfte, galt als ausgeschlossen aus der Gemeinschaft – ein trauriges Schicksal.

Gute Beispiele für eine solche Zeremonie bilden die zahlreichen griechischen Festprozessionen zu Ehren diverser Götter, die oft nach einem ähnlichen Schema abliefen. Die ganze Bürgergemeinde begab sich zum Heiligtum. Dort wurden auf dem Altar die jeweiligen Speiseopfer dargebracht. Handelte es sich dabei um Opfertiere, so wurden nach der Schlachtung Knochen, Fett und Haut zu Ehren der Gottheit verbrannt, das Fleisch jedoch vor Ort zubereitet und an die Massen verteilt. Dahinter steckte nicht Respektlosigkeit, sondern der Glaube, dass die Gottheit eigentlich keine Nahrung benötigt, sondern allein schon durch die Gerüche der Opfergaben gesättigt werde. Ganz ähnliches hört man aus der babylonischen Mythologie. Auch dort kommen die Gottheiten herbei, weil sie vom bloßen Geruch des Fleisches angelockt werden. Die geopferten und von der Gemeinde verzehrten Speisen richten sich ganz nach den traditionellen Erzeugnissen des jeweiligen Landstrichs. Im antiken Griechenland waren das zum Beispiel Oliven, Getreidebrei und vor allem Wein. In Japan war Reis besonders wichtig und heilig und wird bis heute bevorzugt geopfert. Bei den Azteken und Maya kam diese Rolle dem Mais zu. Fleisch war teuer und nahm deshalb gegenüber vegetarischen Opfern eine herausgehobene Stellung ein. Nur ganz selten kommt es vor, dass geopfertes Fleisch tatsächlich komplett verbrannt, vergraben oder versenkt wird. Wenn doch, dann handelte es dabei entweder um Gaben an die Götter der Unterwelt oder die Opferhandlung wurde in Zeiten allergrößter Not vorgenommen.

Der Ursprung von Speiseopfern an die Götter liegt in ferner Urzeit. Seit unserer Menschwerdung scheinen wir das Bedürfnis in uns zu tragen, für empfangene Gaben eine Gegenleistung zu erbringen oder aber durch Geschenke auf Gegengeschenke zu hoffen. Auch das Tierreich kennt das gegenseitige Überreichen von Nahrungsgeschenken, die das gute Einvernehmen sichern sollen. Der Mensch weitete dieses Darbringen von Geschenken auf Götter und Geister aus. Schon aus der Steinzeit sind uns Beispiele für Nahrungsopfer überliefert. Um die Geister günstig zu stimmen oder ihnen für Nahrung und Jagdglück zu danken, wurden ihnen Nahrungsmittel überlassen, die man vergrub oder versenkte. Ob dies als Sühne für ein getötetes Tier oder als Gegengeschenk zu begreifen ist, wissen wir nicht. Jedoch sind die Übergänge hier fließend. Sühne bedeutet Wiedergutmachung und soll somit einen Ausgleich herstellen. Auch die Erwiderung eines Geschenks mit einem Gegengeschenk ist ein solcher Ausgleich.

Nahrungsopfer können im Kollektiv oder privat dargebracht werden. So wie sich das Kollektiv seiner Gemeinschaftlichkeit vergewissern und den Göttern und Geistern Geschenke darbringen will, so oft geschieht dies auch im privaten Rahmen. Man bittet Götter und Geister um einen Gefallen und lässt dafür eine Gegengabe zurück, nicht selten Nahrungsmittel. Auf dem Balkan und in Osteuropa ist es noch heute Brauch, die Hausgeister mit Milch zu beschenken, damit sie nicht unzufrieden werden und zu rumoren beginnen. Generell

wird vielerorts mit den Haus- und Ahnengeistern gespeist. Schon die alten Römer kannten solche Sitten. Aus den Mahnschreiben protestantischer Inspektoren wissen wir, dass die Ahnenmähler noch im Lettland und Litauen des 18. Jahrhunderts an der Tagesordnung waren. In Ost- und Südostasien kennt man sie noch heute. Wie selbstverständlich gehören die Verstorbenen weiterhin zur Familie und werden an bestimmten Feiertagen am Tisch mit bedacht. Auch ich ehre zu Samhain und in den Raunächsten Geister und Ahnen mit Getränken.

Sympathiemagie

Die religiöse Rolle von Nahrungsmitteln beschränkt sich bei weitem nicht auf das Geister- und Götteropfer und die damit verbundenen Mahlzeiten der Lebenden. Oft wird den verzehrten Speisen auch eine magische Wirkung zugeschrieben. Wir essen sie, weil sie uns verändern sollen. Ich spreche hier nicht von Drogen, obwohl man sie auch im weitesten Sinne mit in diese Kategorie zählen könnte. Vielmehr geht es dabei oft um Sympathiemagie. Das Herz eines starken Tieres, wie zum Beispiel eines Bären oder Wolfes, sollte dem, der es isst, die Kräfte dieses Tieres verleihen. Schauen wir uns nur die wahrscheinlich wichtigste Sage der Deutschen an: Siegfried verzehrt, nachdem der Drachen Fafnir getötet hat, dessen Herz. Er tut das, weil er sich die besonderen Fähigkeiten des Drachens einverleiben will. In der Sage funktioniert das sofort: Siegfried versteht die Stimmen der Tiere. Noch vor einhundert Jahren kursierten auch in unseren Gegenden verschiedenste Rezepte, wie man durch den Verzehr bestimmter Tiere besondere Eigenschaften erlangen könnte. Die Durchführung ist mit heutigen Tierschutzbestimmungen nicht vereinbar. So sollten Fledermausaugen oder Fledermausblut gute Nachtsicht verschaffen können. Wer ein Rabenherz aß, konnte angeblich alles in Erfahrung bringen, was er wünscht. Auch zahlreiche Spielarten des menschlichen Kannibalismus werden auf diese Weise verständlich. Getötete Feinde aß man, um sich deren Stärke einzuverleiben. Ähnlich verhält es sich mit dem noch heute praktizierten Brauch der Yanomani-Indianer Brasiliens und Venezuelas, die Asche ihrer Toten zu essen. Die in einem Getränk aufgelösten Überreste sollen die Macht der Verstorbenen in der Familie halten und deren „Herumgeistern“ verhindern. Letzteres glaubten übrigens nicht nur die Yanomani. Die Vorstellung, dass man sich vor den Geistern der Verstorbenen schützen könne, indem man den Toten einfach aufisst, ist in mehreren Kulturen Südamerikas, Afrikas und Ozeaniens verbreitet.

Eine hochmagische Handlung, die vom Kannibalismus gar nicht so weit entfernt ist, ist übrigens das Abendmahlssakrament der katholischen Kirche. Brot und Wein, die von den Gläubigen (bzw. einst nur von den Priestern) verzehrt werden, verwandeln sich dabei in den realen Leib und das Blut Christi. Es handelt sich laut katholischer Lehre hierbei nicht um einen symbolischen Akt, sondern um eine tatsächliche Verwandlung. Wir erkennen darin die enge Verwandtschaft des Christentums mit den antiken Mysterienkulten. Indem ein Christ Leib und Blut Christi zu sich nimmt, stirbt jener erneut für die Sünden der Menschen und schenkt dem Gläubigen damit Befreiung. Das in Jesu gebundene Heil wird in Form des Abendmahls also direkt auf den Gläubigen übertragen.

In eine völlig andere Richtung geht das sogenannte Maithuna-Ritual einiger linkstantrischer Sekten. Durch den Konsum von Wein, Fleisch, Fisch, Getreide und Sex soll das eigene Ego überwunden und die Vereinigung mit dem Alleinen erreicht werden. Hier geht es jedoch nicht vordergründig um den Genuss. Jedes der Nahrungsmittel verkörpert eines der vier Elemente: Wein symbolisiert die Luft, Fleisch das Feuer, Fisch das Wasser und das Getreide die Erde. Das Ritual wird paarweise ausgeführt und soll zunächst den inneren Ausgleich der Elemente erzielen, ehe im Geschlechtsakt die Auflösung der

Polaritäten und die Verbindung mit dem Alleinen vollzogen werden kann. Zudem ist gerade dieses Ritual ein Beispiel dafür, wie unterschiedlich Lebensmittel bewertet werden können – selbst innerhalb des gleichen Kulturkreises. Im traditionellen indischen Brahmanismus fallen Fleisch, Fisch und Wein nämlich unter die Nahrungsmitteltabus. Ihr Konsum gilt als befleckend und unheilig.

Tabus

Warum bestimmte Nahrungsmittel in einigen Kulturen tabu sind und in anderen nicht, bleibt ein Rätsel. Wahrscheinlich sind die ursprünglichen Gründe nicht mystischer, sondern rein praktischer Natur. Die eigentliche Bedeutung des Wortes *tabu* lässt sich mit den Worten „Heiligkeit“ und „Unberührbarkeit“ wiedergeben und bezeichnet Gegenstände, die außerhalb der menschlichen Sphäre sind und daher vom Menschen nicht berührt werden dürfen. Einige Nahrungstabus sind religiöser Natur, andere hingegen nicht. Die religiösen Tabus wiederum können sich einerseits auf besonders heilige und andererseits auf besonders unreine Speisen beziehen.
Das bekannteste Nahrungstabu ist mit Abstand die „Heilige Kuh“, die sogar sprichwörtlich geworden ist und von uns sofort an Indien denken lässt. Die meisten Hindus vermeiden tatsächlich den Verzehr von Rindfleisch, da die Kuh das Lieblingstier Krishnas und zudem ein Symbol der Freigiebigkeit ist. Opfert man den Göttern in Indien Nahrungsmittel, so kommt den Kuhmilchprodukten darunter eine besonders hervorgehobene Rolle zu, so zum Beispiel der Butter und dem Joghurt. Diese Bedeutung der Kuh ist kein rein indisches Phänomen. Auch im Alten Ägypten galt es scheinbar als Tabu das Fleisch von Kühen zu verzehren. Hier waren sie die heiligen Tiere der Hathor.

Ein weiteres bekanntes Nahrungsmitteltabu ist das Schweinefleischverbot im Judentum und im Islam. Hier hat das Tabu allerdings nicht mit der besonderen Heiligkeit, sondern mit der Unreinheit des Schweins zu tun. Warum das Schwein als unrein gilt, ist nicht ganz klar, vielleicht wegen seiner „unsauberen“ Lebensweise, die ja auch bei uns sprichwörtlich geworden ist. Vielleicht aber auch aus völlig anderen, wirtschaftlichen Gründen. Was weit weniger bekannt ist: Juden und Muslimen ist auch der Verzehr von Blut verboten, wahrscheinlich weil das Blut als Sitz des Lebens gilt und dadurch eng mit der Seele verknüpft ist. Auch einige christliche Strömungen, wie zum Beispiel die Zeugen Jehovas lehnen es ab, Blut zu sich zu nehmen. Fragt man nach dem genauen Hintergrund der zahlreichen jüdischen Nahrungstabus, die weit über Schweinefleisch und Blut hinausgehen, so wird oft mit dem Verweis auf den Willen Gottes geantwortet. Nach dem tieferen Sinn jedes einzelnen Tabus wird nicht gefragt. Ich hörte schon die Erklärung, dass die vielen Vorschriften einzig und allein dazu dienten, daran zu scheitern und dem Gläubigen so die unendliche Gnade Gottes vor Augen zu führen, der ihn trotz seiner Unzulänglichkeiten in Liebe aufnimmt.

Im Gegensatz zu tierischen Nahrungstabus sind pflanzliche eher selten. Spannend ist das Beispiel des Hua-Volkes aus Papua-Neuguinea, wo den Männern der Konsum sämtlicher Früchte verboten ist, die in Aussehen und Geruch an das Weibliche und die Menstruation erinnern; das betrifft vor allem rote und behaarte Früchte.

Auch das Fasten kann als zeitlich begrenztes Nahrungstabu bezeichnet werden. Hierbei wird für einen fest eingegrenzten Zeitraum auf ein bestimmtes Nahrungsmittel oder generell auf Nahrung verzichtet. Sinn der Sache ist die spirituelle Reinigung, die Ehrung der Götter oder eines bestimmten Gottes. Fasten kann also Ausdruck der besonderen Hingabe an die Götter sein und ist meiner Meinung nach eine gute Sache, wenn anschließend mit der gleichen Hingabe das Ende der Askese erlebt wird. In der Tat enden die Fastenzeiten der meisten Religionen in der Regel mit

einem Freudenfest und allgemeiner Ausgelassenheit, was nicht einer Atmosphäre der Heiligkeit widersprechen muss. Besteht religiöses Leben hingegen nur noch aus Askese und sinnlicher Entbehrung, so ist nicht mehr von Fasten, sondern von Genussfeindlichkeit zu sprechen. Dies ist ein Weg, der meiner Meinung nach nichts mehr mit Gottesdienst zu tun hat

Genussfeindlichkeit

Nahrungstabus und Fastengewohnheiten gibt es nahezu allen Kulturen und Religionen. Mit Genussfeindlichkeit hat das noch nichts zu tun. Es gibt aber auch Religionen, die eine solche Feindlichkeit ausgeprägt haben und dem Essen und Trinken generell skeptisch gegenüberstehen. Diese Religionen neigen zu einer starken Überbetonung des Geistes gegenüber dem Körper. Sie sehen die Materie generell als befleckt an und richten ihr ganzes Trachten auf die Befreiung der Seele und auf eine Welt jenseits der Materie, die sie als Fessel, Durchgangsstation oder Versuchung ansehen. Ich spreche hier natürlich nicht verallgemeinernd von der Einzelperson des Gläubigen, sondern vom theologischen Grundgedanken, der hinter solchen Bewegungen steht. Das Christentum ist die größte und bekannteste unter ihnen, aber nicht die einzige. Ihre genussfeindlichen Ansichten halte ich deswegen für gefährlich, weil sie das Grundbedürfnis des Menschen nach Sinnesfreude unterdrücken wollen und auf diese Weise eine Atmosphäre von Anspannung, Neid und Bigotterie erzeugen können, die rasch in Hass gegen alles umschlagen kann, was Genuss und Freude verkörpert. Besonders extreme Beispiele solcher Glaubensströmungen waren die antiken Manichäer und die mittelalterlichen Katharer, die die gesamte sichtbare Schöpfung als Werk des Bösen ansahen und mit ihr nichts zu tun haben wollten. Ihrer Meinung nach seien die Seelen der Menschen mit Gewalt in ihre materiellen Körper eingeschlossen worden und müssten unbedingt daraus befreit werden, was bis zum freiwilligen Hungertod gehen konnte. Als eine Art von Sakrament galten den Manichäern besonders wasserhaltige Speisen wie Gurken oder Melonen. Diese konnten verzehrt werden, weil Wasser als besonders rein galt und in ihm angeblich viele Seelen gebunden waren, die man dadurch befreien konnte.

Trotz ihrer zahlreichen Speisevorschriften sind sowohl Juden als auch Moslems im Gegensatz zu den Christen grundsätzlich nicht als genussfeindlich zu bezeichnen. Zumindest im Islam breiten sich neuerdings jedoch ebenfalls radikalere, vergeistigte und genussfeindliche Strömungen aus.

Wie es die Wicca mit dem Essen halten

Viele der Autoren, die für die Damhain Alla schreiben, sind Wicca – nicht alle, aber viele. Auch ich zähle dazu. Im Vergleich zu den vergeistigten, genussfeindlichen Religionen verkörpert Wicca deren genaues Gegenteil. Hier geht es darum, die natürlichen Kreisläufe und Ausprägungen des Lebens als Emanationen des Göttlichen zu sehen. Unsere Körper und Gefühle sind Geschenke der Götter und dadurch geheiligt. Nichts daran ist „sündhaft“. Unsere große Göttin, die Bringerin der Fruchtbarkeit, fordert uns auf „[…] *und ihr sollt tanzen, feiern, Musik machen und euch lieben, alles mir zur Ehre*.“ Und weiter: *„Alle Akte der Liebe und Freude sind meine Rituale*“. Gleiches sagt uns ihr Gefährte, der Herr über Tod und Auferstehung, der von den meisten Wicca unter dem Namen Cernunnos verehrt wird. Sein Auftrag lautet, dass wir uns unseres Körpers in all seiner Schönheit und Stärke bedienen sollen. Es ist also eine Form des Gottesdienstes, wenn wir all unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten pflegen und in Freude gebrauchen. Unser Körper ist unser Tempel, mit dem wir den Göttern huldigen. Die Fähigkeit zu genießen und anderen Genuss zu verschaffen, gehört da ganz selbstverständlich mit dazu. Deshalb ist ein Wicca-Sabbat ohne anschließende Feier mit Essen, Trinken, Lachen und Kuscheln undenkbar. Es ist ein typisches Dankesmahl,

bei dem Götter und Menschen beisammen sind und gemeinsam feiern. Gleichzeitig geht es hier aber nicht um Entartung oder Ausschweifung. Ein Tempel muss sauber gehalten werden, da er ein heiliger Ort ist. Alkoholexzesse, Drogen oder sinnentleerte, übermäßige Fresserei haben dementsprechend nichts mit Wicca zu tun.
Da meine Götter mich auffordern mit den Kreisläufen der Natur zu leben und nicht gegen sie zu arbeiten, habe ich auch den Anspruch mich genau mit der Nahrungsmittelindustrie und ihren entarteten Auswüchsen zu befassen. Hier sollte man als Wicca achtsam sein und wo immer es möglich ist durch bewussten Konsum den natürlichen Kreislauf unterstützen.

Als Sakramente dienen im Wicca Kuchen und Wein. Nachdem die Göttin in die Hohepriesterin invoziert wurde, segnet diese die Gaben, die ihr der Hohepriester reicht. Einmal ist das der Wein als Sinnbild der Ekstase und des Geistes, der Verbindung zwischen Menschen und Göttern, von Tod und Wiedergeburt und letztendlich als Symbol des Gottes. Zum anderen steht der Kuchen für die Materie, für Wachsen und Vergehen, für die Göttin und damit unsere Körper. Bei der Segnung des Kuchens werden folgende Worte gesprochen: „*Oh Königin aller Mysterien, segne diese Nahrung für unsere Körper. Gib uns Gesundheit, Reichtum, Kraft, Frieden und Freude und die Erfüllung der Liebe, die ewige Glückseligkeit ist.*“
Haben beide von den Sakramenten gekostet und sich geküsst, werden diese an die übrigen Ritualteilnehmer weitergereicht und von diesen im Kreis mit Küssen weitergegeben. Hohepriesterin und Hohepriester, die beide eben noch die Gottheiten verkörperten, mischen sich unter die übrigen Anwesenden. Sind die Sakramente verzehrt, werden köstliche Speisen und Getränke aufgetragen; es wird gescherzt und gelacht. Profanes Gequatsche über die neusten Filme und andere Belanglosigkeiten, sollten hier allerdings keinen Platz haben.

Wird ein Jahreskreisfest beziehungsweise einen Sabbat geplant, so wird dabei immer an die Essenseinteilung gedacht. Alle sollen satt werden und da oft kurzfristig noch Gäste dazu stoßen, sollte man ruhig etwas mehr einplanen. Nahrung sollte stets mit Liebe zubereitet werden, da sie ein ganz besonderes Geschenk der Götter darstellt; für Ritualspeisen gilt das umso mehr. Wir versuchen uns dabei soweit wie möglich an den Gegebenheiten des Jahreskreises zu orientieren. Wird eine bestimmte Gottheit verehrt, können die Ritualspeisen auch auf diese abgestimmt werden. Farbe und Geschmack bilden dabei wichtige Korrespondenzen. Das Mahl bildet den Abschluss des Rituals und wird idealerweise nicht von diesem getrennt. Das ganze Ritual sollte innerhalb des magischen Kreises stattfinden, auch die abschließende Feier.

Ich möchte noch einmal ganz klar sagen, dass Wicca keine bloße Genuss-Religion ist. Unsere Götter verlangen von uns, dass wir unser Sein und seine Möglichkeiten in all ihren Ausprägungen durchleben und als heilig anerkennen und dabei immer nach dem Besten streben sollen. Dazu zählt auch eine positive Bewertung des Genusses, da die Freude am Genuss in uns angelegt ist und unser Leben bereichert. Neben der Genussfreude gibt es aber auch andere Geschenke der Götter, die in uns angelegt sind und gelebt werden wollen, zum Beispiel Kraft und Mitgefühl, Ehre und Demut, Ehrfurcht und Stärke, aber auch die Fähigkeit zum Leiden und zum Abschiednehmen.

Nahrung ist unser größter Reichtum. Sie erhält unsere Gesundheit, spendet uns Kraft und bereitet Freude. Wo Nahrung geteilt wird, da herrscht Friede. Wir sollten sie in der Tat lieben, unsere Nahrung.

Charon

Alte Pfade in Dresden

Als treuer Damháin-Alla-Leser habe ich immer ein besonders großes Interesse an Beiträgen und Berichten „aus dem Leben“, also wenn Menschen Kunde tun von den unterschiedlichsten Veranstaltungen, seien es Jahreskreisfeste, Workshops, oder andere gemeinsame Unternehmungen heidnischer Art. So ist es mir freilich eine Freude, einmal zu berichten, was wir in meinem heidnischen Umkreis so auf die Beine stellen und unternehmen.

Dabei stellt sich natürlich erstmal die wichtige Frage, wer mit „wir“ denn gemeint ist. Wir sind eine Gruppe von Àsatrú aus dem Dresdner Raum, die sich seit nunmehr schon drei Jahren monatlich trifft und darüber hinaus zu verschiedenen Anlässen, vordergründig zu den Jahreskreisfesten, zusammenkommt. Wir sind dabei eine freifliegende Gruppe, wenngleich neben mir auch noch weitere Personen Mitglied im Eldaring sind. Wie erwähnt, treffen wir uns monatlich, um uns in gemütlicher Runde auszutauschen und bevorstehende Feste und Unternehmungen wie gemeinsame Ausflüge oder eine sommerliche Partie Kubb zu beratschlagen. Im Laufe der Zeit hat sich dabei ein fester Kreis von Menschen zusammengefunden und Freundschaften konnten dabei entstehen.

Unsere Ausrichtung ist, wenngleich mir Bezeichnungen in diesem Bereich persönlich fast immer zu starr und wenig aussagekräftig sind, an die nordisch-germanische Naturreligion (man mag diese bezeichnen, wie man möchte) angelehnt. Dementsprechend spielt das Götterpantheon um Wodan, Donar, Holle und Co bei unseren Ritualen eine gewichtige Rolle, wenngleich wir auch für andere Richtungen offen sind, solange man nicht in komplette Beliebigkeit abdriftet.

Die lokalen Götter, Wesen und Geschichten sind uns also besonders nahe, und so sind wir auch immer daran interessiert, diverse Anleihen und Ideen aus dem regionalen Brauchtum zu integrieren. So ist ein an den alpinen Perchtenlauf angelehnter Umzug der Wilden Jagd zum Julfest ebenso fester Bestandteil unserer Rituale, wie beispielsweise das Anfertigen und Verbrennen des Korngeistes zum Schnitterfest oder das österliche Räderrollen. Derartige Elemente sind uns also sehr wichtig und so versuchen wir, möglichst alle Ideen und Wünsche der Menschen in unserer Gruppe einfließen zu lassen. Der Gemeinschaftsaspekt, zu dem auch das gesellige Beisammensein an Feuer oder Festmahl gehören sollten, ist aber den meisten Mitgliedern unserer Gruppe am wichtigsten und so sollte es meiner Meinung nach auch sein.

Wer also im Raum Dresden Interesse hat, uns einmal kennenzulernen, der sei uns herzlich willkommen. Wo und wann der monatliche Stammtisch stattfindet, wird regelmäßig auf www.firne-sitte.de und auf Facebook unter 'Eldaring Sachsen' veröffentlicht.

Eol



Selbstverständlich pagan

Neuheiden in Finnland

Nur kurz vorweg: Wir freuen uns sehr die amerikanische Bloggerin Heather Greene als Autorin für die DA gewonnen zu haben. Sie sagte uns, dass es sie stolz mache, bei uns veröffentlichen zu können und wir sind nicht minder stolz darauf, dass sie uns in Zukunft mit News über die internationale neopagene Szene versorgen wird. Vielen Dank dafür, Heather! Den Einstieg bildet in dieser Ausgabe ein Beitrag über neuheidnisches Leben in Finnland. Viel Spaß dabei!

Wie überall in Nordeuropa, so existiert auch in Finnland eine wachsende neopagane Gemeinde. Finnland hat 5,4 Millionen Einwohner und liegt zwischen Schweden, Norwegen, Russland, sowie dem Finnischen und Bottnischen Meerbusen. Die Hauptstadt Helsinki ist die zweitnördlichste Hauptstadt der Welt und wird nur von Reykjavik geschlagen. Überall in Finnland entdeckt eine zunehmende Anzahl von Menschen neue Religionen und spirituelle Pfade für sich. Nach Aussage von *Letho* („Der Hain“), einer naturreligiösen finnischen Organisation, existieren inzwischen „einige tausend Neopagane“ im Land. Um diese Bewegung und die religiösen Traditionen Finnlands besser verstehen zu können, sprach ich mit vier Menschen, die ihre Eindrücke und Beobachtungen dieser einzigartigen und wachsenden Kultur mit mir teilten.

Die Mehrzahl der finnischen Neuheiden lebt im Südteil des Landes und konzentriert sich in den Großstädten Helsinki, Tampere und Turku. Allerdings gibt es auch einige Praktizierende in Mittelfinnland. Essi Mäkelä, die Präsidentin von *Pakanaverkko* („Das pagane Netzwerk“) sagt: „Die Heiden sind bei uns weit verbreitet, aber in Südfinnland finden sich die wahrscheinlich aktivsten von ihnen […] obwohl es auch wachsende Aktivität im Osten und in der Mitte Finnlands gibt.“ Mäkelä lebt in Helsinki und ist eine „Schülerin der Religionsstudien“. Sie sieht sich selbst als Discordianerin. Allerdings erzählte sie mir auch, dass sie Wicca erlernt hat und „die Rituale manchmal verwendet“. Wicca scheint unter Finnlands Neopaganen zu dominieren, dicht gefolgt von verschiedenen Formen des eklektischen Neopaganismus. Jarno Oivakumpu, Vorsitzender von *Letho*, erklärt: „Ich glaube, dass sich viele Neopagane nicht zwingend an eine bestimmte religiöse Praxis binden. In der finnischen Kultur ist Religion eine persönliche Sache und wird sehr individuell ausgelebt.“ Dies trifft auf alle Fälle auf Oiakampu selbst zu, der sich als Pantheist/Animist bezeichnet, der Interesse an verschiedenen spirituellen Praktiken hat. Er sagt, dass Spiritualität Teil seines Alltags ist und bindet sich nicht an eine einzelne Religion.

Neben Wicca und eklektischeren Formen des Neopaganismus gibt es kleinere Zahlen von Druiden, Asatru und anderen. Mäkelä erwähnt noch, dass Finnland auch eine starke und laute discordianische und satanische Bewegung habe. Sie erklärt rasch, dass es sich bei letzterer nicht um „Teufelsanbetung“ handelt, sondern um eine anerkannte religiöse Philosophie, die auf dem Prinzip des Individualismus basiert.

Mäkelä und andere ließen mich außerdem wissen, dass es eine wachsende Bewegung gibt, die den traditionellen finnischen Paganismus wiedererwecken möchte. Diese

Religion scheint im neopaganen Bereich die populärste zu sein. Tuula Muukka, Herausgeberin des Vierteljahresmagazins *Vox Paganorum* praktiziert eine Form des finnischen Paganismus, der unter dem Namen *Suomenusko* bekannt ist. Sie sagte mir: „Ursprünglich beschäftigte ich mich mit Wicca, doch dann traf ich einige andere Finnen, die auf die alten Traditionen gestoßen waren und der Rest ist Geschichte. Ich gehe seit acht Jahren diesen Weg.“ Sie gehört zu einer *Karhuna kansa*-Gemeinschaft, was soviel wie „Bärenvolk“ bedeutet. Es gibt noch weitere solcher Gruppen, zum Beispiel die *Taivaannaula* („Der Nagel im Himmel“). Sie verstehen sich selbst nicht als „neopagan“.

Im Jahr 2013 wurde *Karhuna kansa* von der finnischen Regierung offiziell als Religion anerkannt. Oivakumpu erklärt, dass *Karhuna kansa* dadurch zur ersten neopaganen religiösen Gemeinschaft Finnlands wurde. Er sagte mir, dass eine Religion offiziell anerkannt sein muss, um von der Regierung geschützt zu werden, obwohl es in Finnland seit 1923 Religionsfreiheit gibt. Die Nationalkirche Finnlands ist die evangelisch-lutherische. Nach der Volksbefragung von 2012 gehören 76,4% der finnischen Bevölkerung der lutherischen Kirche an. Weitere 1,1% gehören zur griechisch-orthodoxen Kirche oder zu vergleichbaren Sekten, 1,4% gaben an einer „anderen Religion“ anzugehören und 21% beantworteten die Frage nicht. Mäkelä erklärte mir: „Das finnische Recht ist eng mit dem Kirchenrecht verbunden […]. Wir arbeiten auf die Gleichberechtigung hin, aber Religion wird noch immer an den Schulen gelehrt.“ Sie fügte hinzu, dass nicht registrierte Religionen zwar erlaubt seien, aber nicht durch das „Gesetzt gegen die Verletzung des religiösen Friedens und der Erziehung“ geschützt würden. Zum Beispiel würde die Polizei die Entweihung eines paganen Heiligtums anderes behandeln als die einer lutherischen Kirche. Doch wie sie bemerkte, scheinen sich die Dinge zu ändern. *Karhuna kansa* wurde nun offiziell registriert. Katariina Krabbe, Pressesprecherin bei *Letho*, teilte mir außerdem mit: „Das Parlament hat erst vor kurzem ein Gesetz verabschiedet, dass Religionsunterricht und Religionsausübung in öffentlichen Betreuungseinrichtungen verbietet.“ Sie fügte hinzu: „In den vergangenen 10-15 Jahren ist die gesellschaftliche Meinung gegenüber paganen Religionen sehr viel toleranter geworden.“

Trotz dieser kleinen Fortschritte kann die Allgegenwärtigkeit der lutherischen Kirche einige Aspekte der paganen Praxis stören. Krabbe sagt: „Was das Gesundheitssystem angeht, so können Menschen, die zugeben Kontakt mit Naturgeistern zu haben, immer noch falsch diagnostiziert werden, weil man ihre Religion als psychotische Einbildung interpretiert“. Ungleich häufiger ergibt sich das Problem einen geeigneten Ritualplatz im Freien zu finden. Muukka erklärte mir: „Wenn wir versuchen eine alte Schule oder andere Plätze für unsere Veranstaltungen zu mieten, wird es richtig schwierig. Finnland ist das Land der 1000 Seen und wir alle mögen es zu baden und in die Sauna zu gehen, wenn es möglich ist. Leider gehören die besten Plätze jedoch der lutherischen Kirche und dort sind wir nicht willkommen. Selbst wenn das Gelände einer Stadt oder irgendeinem Verein gehört, so befindet sich doch meist ein Gebäude oder Gebäudeteil darauf, das für lutherische Zwecke geweiht wurde.“ Trotz dieser Schwierigkeiten scheinen aktuelle Statistiken zu unterstreichen, dass die Zeiten sich ändern. Im Jahr 1900 waren 98,1% der Bevölkerung lutherisch. Dieser Anteil ist stark zurückgegangen. Oivakumpa fügte hinzu: „Die Finnen sind nicht sehr religiös.“ Er sagte, dass „der Großteil im Geiste atheistisch ist“ und „Spiritualität als Hokuspokus abtut“.

Das führt uns zum größten Problem, dem sich Neopagane in Finnland gegenüber sehen. Die alternativen Religionen werden kaum ernst- und wahrgenommen. Obwohl Mäkelä diese Anonymität in vielerlei Hinsicht als Plus betrachtet, so sagt sie doch, dass „der Mangel von Wissen und Aner-

kennung von Seiten des Staates und der Gesellschaft“ die beiden größten Hürden darstellen. Muukka stimmt zu, indem sie sagt, dass man darin fortfahren müsse „die richtige Art von Informationen zu verbreiten“. Weiterhin meint sie: „Ich würde auch gern die Trennung von Staat und Kirche sehen, aber das würde auch Bemühungen von anderen Seiten erfordern.“ Krabbe sagte mir, dass ein weiteres Hindernis der „Mangel an starken paganen Gemeinschaften“ sei, „wo man seinen paganen Alltag mit anderen Neopagenen teilen kann“. Sie sagte, dass sich die Gruppen nur für die Jahresfeste träfen und das religiöse Leben ansonsten sehr privat und von der Gemeinschaft abgeschnitten sei. Um diese Lücke zu überbrücken, bedienen sich die finnischen Neuheiden der Online-Ressourcen. *Pakanaverkko*, *Lehto*, *Taivaannaula*, *Karhuna kansa*, die *Pagan Federation Finland* und andere Gruppen verfügen alle über eine Internetpräsenz. Einige betreiben Foren, einige bringen digitale Magazine heraus und andere engagieren sich in den sozialen Medien. Zwar rühmt sich das Land für seine zahlreichen Magieläden, doch gehen diese entweder ein – wie in anderen Ländern auch – oder wandeln sich zu Onlineshops. Krabbe meint: „Gruppen auf Facebook sind der beste Weg, um Informationen zu paganen Neuigkeiten und Veranstaltungen in der Region zu erhalten“.

Als ich sie nach einem einzigartigen Aspekt ihrer Religion befragte, beschrieben sie alle zwei Dinge: eine natürliche Verbindung mit dem Land und das Überleben von Tradition und Folklore. Oivakumpu sagte: „Finnland verfügt über viel saubere Natur mit weiten Wäldern und großen Seen, auch über Küste und arktische Landschaften im Norden. Es ist leicht die Natur zu erleben.“ Muukka, die auf einem kleinen Dorf aufwuchs, antwortete: „Ich danke jeder Birke, wenn ich mir Zweige von ihr nehme, um sie zu Hause in eine Vase zu stellen. Es sind kleine Dinge wie diese.“ Und Krabbe fügte hinzu: „Man kann nicht in Finnland leben ohne vom Jahreskreis beeinflusst zu sein; es wäre wirklich sehr schwer, sich nicht darauf einzustellen.“

Zusätzlich erwähnten die Interviewten die Bedeutung der überlebenden finnischen Folklore und der Traditionen, selbst für jene Menschen, die den finnischen Paganismus nicht als Religion praktizieren. Dazu noch einmal Krabbe: „Wir haben im Archiv der Finnischen Literaturgesellschaft die weltweit größte Sammlung an Volkspoesie. Sie erwähnte auch das finnische Epos das *Kalevala*. Mäkelä warf schnell ein, dass viele dieser Traditionen weder zwingende Hinweise auf urtümliche Religionspraktiken sein müssen, doch in der modernen religiösen Praxis regelmäßig genutzt würden. Trotzdem will sie den Einfluss der Volksbräuche auf die finnische Kultur und moderne Religion nicht leugnen. Sie sagte: „In Finnland ist es leicht Yule zu feiern und dabei absolut nichts mit Jesus am Hut zu haben.“ Sie erklärte, dass viele dieser nichtchristlichen Bräuche noch immer im „wie“ der modernen finnischen Feste enthalten sind.

Im Herbst 2015 wird ein neuer Film mit dem Titel *Ukonvaaja* („Der Hammer des Ukko“) die traditionelle finnische Kultur und Religionsausübung auf die Leinwand bringen. Erst vor kurzem interviewten die Filmemacher Tuula Muukka wegen der Festlichkeiten zur Herbsternte. Während meines Gesprächs mit meinen vier finnischen Heiden drückte Krabbe einen Gedanken aus, der uns auch im Trailer zu Film *Ukonvaaja* begegnet. „Ich denke, dass die meisten finnischen Menschen eine pagane Seele haben, selbst wenn sie sich dessen nicht bewusst sind. Es ist der natürliche Weg hier zu leben und wir haben die Verbindung zur Natur und zum Weg unserer Ahnen nie vollständig verloren.“

Heather Greene

Heathers englischen Originalartikel könnt ihr unter folgender URL einsehen: http://wildhunt.org/2015/04/paganism-and-heathenry-in-the-republic-of-finland.html

Die Bioenergetik

Von der Kraft, die allem innewohnt

Es gibt unterschiedliche Methoden in der Psychotherapie, die körperliches und seelisches Erleben gleichwertig behandeln, tiefenpsychologisch arbeiten und die Körperwahrnehmung nutzen, um unbewusste innere Vorgänge bewusst zu machen. Eine dieser körperpsychotherapeutischen Methoden ist die Bioenergetik.

„Es öffnete sich, verschloss sich dann jedoch wieder, weil ich Angst hatte und glaubte, ich müsse es beschützen.
Heute ist die Angst verschwunden, und mein Herz steht relativ offen.“
- Alexander Lowen

Viele von uns kennen den Spruch: *Mens sana in corpore sano*, zu deutsch: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.“ Schon seit den Zeiten der Antike gilt es als anerkanntes Wissen, dass geistige und körperliche Prozesse miteinander in Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Schlechte Gefühle und Gedanken können den Körper krank machen und eine schlechte körperliche Verfassung beeinträchtigt das seelische Wohlbefinden. So nehmen wir uns manchmal Dinge „zu Herzen“. Manches „schlägt uns auf den Magen“ oder „geht uns an die Nieren“. Und manchmal „sitzt uns die Angst im Nacken“.
In dem heutigen Artikel werde ich mich damit beschäftigen, wie man mit Hilfe des Körpers auch innere Blockaden lösen kann. Der amerikanische Psychologe Alexander Lowen entwickelte eine Therapiemethode, um körperliche Blockaden, welche seelische zur Ursache haben, zu erkennen und über den Körper selbst auf allen Ebenen aufzulösen. Diese Technik nannte er Bioenergetische Analyse.

Alexander Lowen (1910-2008) war ein Schüler des Psychologen Wilhelm Reich (1897-1957), der wiederum ein Schüler von Sigmund Freud (1856-1939) gewesen ist. Reich war derjenige, der Lowen auf die Idee brachte, dessen Lehren über blockierte sexuelle Energie auf den gesamten Körper zu beziehen. Dadurch schuf er die Grundlage für die Arbeit an der Bioenergetik. Lowen adaptierte Reichs Lehren und erarbeitete eigene Methoden der Charakteranalyse und das darauf aufbauende Therapiekonzept. Um Reichs Ansätze genau nachvollziehen und verstehen zu können, wurde Lowen dessen Patient. Er war begeistert von der Idee, dass Geist, Körper und Seele eine Einheit bilden, empfand jedoch die Ansicht, Sexualenergie als alleine Triebkraft zu verstehen, als unvollständig. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Reich als ehemaliger Schüler von Sigmund Freud sehr durch dessen Sexuallehren geprägt war und dadurch seinen Fokus in diesen Bereich lenkte.
Gehen wir zunächst einmal darauf ein, was Bioenergetik beziehungsweise Bioenergetische Analyse überhaupt ist.

Grundlagen

Der Begriff Bioenergie kann etwas irritieren, schließlich geht es hier um Psychotherapie und Lebensenergie und nicht beispielsweise um umweltfreundlichen Strom. Und erst recht geht es nicht um die Abspaltung körperlicher Erfahrungen und die Energien, die den Körper allein am Laufen

halten, also die Trennung des Körpers vom Geist.

Reich betrachtete den Energiefluss im ganzen Körper und interpretierte daraus, dass Körper, Geist, Seele und sogar Kosmos eine Einheit bilden. Wenn wir im Laufe unseres Lebens negative Erfahrungen sammeln, wirken diese nicht nur auf die Seele, sondern bilden eine Angst aus, die vor weiteren derartigen Erfahrungen schützen soll. Das Problem an der ganzen Sache ist jedoch, dass wir entsprechend der Situationen so reagieren, dass wir für unseren eigenen Schutz aus der Angst heraus eine Art Muskelpanzer aufbauen. Dadurch hemmen wir den ganzen Energiefluss der Lebensenergie, die er als Sexualenergie verstand. Das äußert sich beispielsweise durch flachere Atmung oder Muskelverspannungen. Darauf aufbauend, dass allem Lebendigen diese sexuelle Energie innewohnt, entwickelte er eine eigene Therapieform. Erst durch die Arbeit mit Alexander Lowen wurde dieser Gedankengang abgerundet. Das Grundprinzip ist simpel: wenn diese Energie frei durch unseren Körper fließen kann, fühlen wir uns frei und können uns entfalten.

Wir können davon ausgehen, dass sich die bioenergetische Analyse mit dem Prozess der Verdrängung beschäftigt. Verdrängung geschieht nicht nur auf geistig-seelischer Ebene. Die körperliche Ebene ist dabei, vor allem bei der Unterdrückung negativer Gefühle, nicht zu unterschätzen. Insbesondere verhärten wir uns, wenn wir uns negativen Gefühlen ausgesetzt sehen. Wir sind angespannt und atmen nicht selten eingeschränkt. Und je häufiger wir genau dieses Reaktionsmuster anwenden, umso selbstverständlicher wird diese Reaktion, eine Art Reflex sozusagen. Es ist bei der bioenergetischen Analyse nicht so wichtig, wohin verdrängt wird, sondern auf welche Art und Weise dies geschieht. Und die Therapie mit Hilfe der Bioenergetik soll der körperlichen Erstarrung, dem sogenannten Muskelpanzer, entgegenwirken.

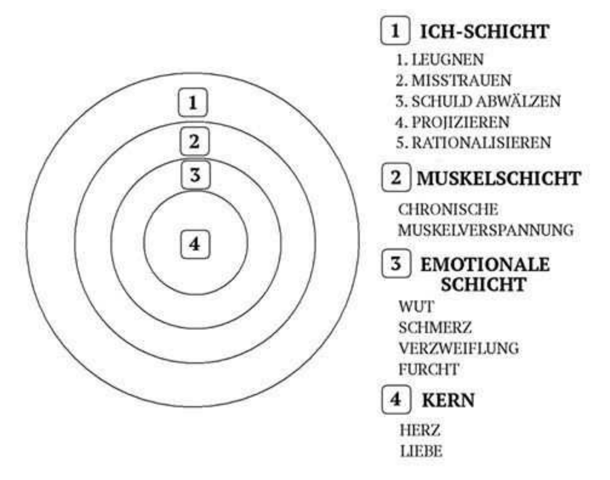
Da Körper und Seele aber untrennbar miteinander verwoben sind, haben wir dadurch nicht nur eine körperliche Einschränkung, sondern ebenso eine seelische. Oder anders ausgedrückt: die seelische Einschränkung macht sich körperlich bemerkbar. Energie und Gefühle können nicht frei fließen.
Chronische Verspannungen, eingeschränkte Atmung und sogar Haltungsschäden können die Folge sein. Und je unbewusster diese Einschränkungen sind, umso häufiger können sie Probleme hervorrufen, wie Depressionen, sexuelle Probleme, Beziehungsstörungen oder mangelnde Durchsetzungsfähigkeit. Man ist, ebenso wie der Körper, in einer Erstarrung gefangen, die es aufzulösen gilt.

Wir wissen zudem, dass nicht jeder Mensch gleich funktioniert. Alexander Lowen untersuchte die energetischen Prozesse im menschlichen Körper und versuchte dadurch sich die jeweilige Persönlichkeit zu erschließen. Er teilte aufgrund seiner Beobachtungen verschiedene Charaktertypen ein. Jeder dieser Charaktertypen bildet die Grundlage für Reaktionen auf Reizeinwirkungen durch das Umfeld und den eigenen Umgang mit seinem Inneren. Die Eigenheiten innerhalb der jeweiligen Charakterstruktur bilden den Ausgangspunkt in dieser Therapieform. Die Bewusstwerdung dieser ist der erste Schritt in Richtung Heilung. Ein Problem oder ein Mechanismus muss zuerst ins Bewusstsein geholt werden, um damit zu arbeiten

Der Kern, das Herz

Lowen ging davon aus, dass das Herz das sensibelste Organ des Körpers ist. Es bildet den Kern der Bioenergetik. Es ist schließlich mehr, als nur ein kontinuierlich kontrahierender Muskel. Es ist das Zentrum unserer Gefühle. Ein Herz kann „gebrochen werden“, einen „Schlag aussetzen“, uns „in die Hose rutschen“. Der Mensch, der solche Erfahrungen macht, wird rein intuitiv Methoden entwickeln, um sein Herz vor derartigen Gefahren, wie beispielsweise

einer Funktionsstörung zu schützen. Im Laufe der Zeit oder besser gesagt der Erfahrungen entwickeln sich diese Abwehrmethoden zu einer automatischen Barriere und machen es dem jeweiligen Menschen und anderen im Außen schwer, zu seinem Herzen vorzudringen. Die Bioenergetik hat zum Ziel, den ursprünglichen Zustand wieder zu entdecken und sich dahin zurückzubewegen.



Das lässt sich gut in einem Kreisschema darstellen. Wir haben verschiedene Schichten. Die Ich-Schicht ist die äußere Persönlichkeitsschicht, welche die direkten Abwehrmethoden in sich trägt, wie Leugnen oder Rationalisieren. In der Muskelschicht finden wir den Muskelpanzer, der die äußeren Abwehrmethoden schützt und sich durch chronische Muskelverspannungen äußern kann. Gleichzeitig stellen diese auch einen Schutzpanzer für die sensiblen inneren Schichten, in denen wir unterdrückte Gefühle wieder finden, dar. Diese Gefühle, wie Wut, Schmerz, Trauer oder Verzweiflung, verbergen wir in der emotionalen Schicht. Doch die reinste dieser Schichten ist der Kern, das Herz, die Quelle des Gefühls, der Liebe.

Um den Kern wieder nach Außen dringen lassen zu können, müssen wir also die Schichten, die ihn umgeben, mit Positivem ausgleichen oder noch besser füllen. Die emotionale Schicht füllen wir mit Lust, Freude und anderen positiven Gefühlen. Die Muskelschicht benötigt anmutiges, planvolles und harmonisches Handeln. Und die äußere Schicht, die Ich-Schicht wird durch das Selbst beherrscht. Positiviert wird sie also durch Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und Selbstbeherrschung.

Auf in die Praxis

Jetzt kommen wir langsam zu der Frage, wie die Bioenergetik nun wirklich umgesetzt werden kann. Dazu gibt es eigentlich zwei Wege, die jedoch ineinander führen. Schließlich geht es darum, die eigene Grundhaltung sich selbst und der Welt gegenüber zu verändern.
Zum einen wird über das Gespräch das Innere und die Vergangenheit erforscht und reflektiert. Es geht darum, Verhaltensweisen zu verdeutlichen und bewusst zu machen.
Zum anderen wird der Körper befreit oder der Muskelpanzer aufgeweicht. Er wird wahrnehmbar, indem bestimmte Körperübungen gemacht werden. Der Effekt dabei ist erstaunlich, da allein durch diese Befreiung Verschüttetes oder Verborgenes auf der emotionalen Ebene zugänglich werden kann. An dieser Stelle merken wir, dass Gespräche und Selbstreflexion besonders wichtig sind, um die Hintergründe herauszufinden und den Erfolg zu festigen.

Aber was machen wir, wenn Gefühle aufgrund solch einer Behandlung zu stark werden?
Schließlich kann es passieren, dass der Patient manches, was hervorgespült wird, gar nicht halten oder besser gesagt aushalten kann. Es gibt eine Methode, alles abfließen zu lassen ohne das alte Schutzschild, den abgelegten Muskelpanzer, wieder zu aktivieren. Die Rede ist vom sogenannten Grounding oder besser gesagt von der Erdung. Ziel ist es, den Realitätsbezug zu behalten, mit der Erde in Kontakt zu sein, verwurzelt zu sein und nicht mit den hochgespülten Gefühlen davonzuschwimmen. Es gibt Körperübungen, die dazu einladen, den eigenen Körper im Kontakt mit dem

Boden wahrzunehmen. Diese Übungen haben den Effekt, in sich selbst stabiler werden zu können und steigern das Gefühl der Eigenständigkeit und Selbstständigkeit. Das Erden bildet sozusagen ein Gleichgewicht zur Angst.

Doch ich will mich gar nicht länger bei der Theorie aufhalten und nun langsam wirklich zur Praxis kommen. Als nächstes möchte ich hier einige Übungen vorstellen. Ich werde erklären, wie sie umgesetzt werden und was sie bewirken können. Vorab sei noch erwähnt, dass es durchaus möglich ist, dass man bei der einen oder anderen Übung Schwierigkeiten haben kann, diese nach Anleitung auszuführen. Das sollte keinesfalls demotivieren, sondern zeigt lediglich, wo sich Blockaden befinden, die es zu bearbeiten gilt. Wichtig ist es, dass wir bei diesen Übungen freundlich mit uns umgehen und nichts erzwingen.

Bioenergetische Grundhaltung

Zuerst beginnen wir mit der bioenergetischen Grundhaltung. Wir stehen aufrecht und lassen die Arme locker an den Seiten hängen. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und die Knie sind ganz leicht gebeugt, aber noch locker und beweglich. Auch das Becken hängt locker, ebenso wie der Bauch – nein, er wird auf keinen Fall eingezogen (!) - und unser Körpergewicht ruht auf den Fußballen. Die Knie werden dann sechsmal gebeugt und gestreckt, aber so, dass die Ausgangsposition nach jedem Beugen und Strecken wieder erreicht wird. Diese wird jeweils 30 Sekunden gehalten, bis wieder gebeugt und gestreckt wird. Wichtig ist es dabei auf eine entspannte und ruhige Atmung tief in den Bauch hinein zu achten.
Diese Grundhaltungsübung ist eine klassische Erdungsübung, die uns einen besseren Kontakt zum Boden vermittelt.

Nacken und Schultern

Als nächstes stelle ich euch die Übung Nackenkreisen vor, die bei Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgespanntheit hilft. Sie kann sogar die Stimme befreien und lockern. Ausgehend von der bioenergetischen Grundhaltung beginnen wir mit dem Kopf in vollen und gleichmäßigen Kreisen zu kreisen, jeweils fünfmal in die eine und dann in die andere Richtung. Dann legen wir den Kopf auf die rechte Schulter, sofern das möglich ist. Man kann notfalls mit der rechten Hand nachhelfen, um den seitlichen Halsbereich zu dehnen. Diese Stellung wird etwa 20 Sekunden gehalten und der Kopf danach wieder langsam aufgerichtet. Wir atmen dabei weiterhin ruhig und entspannt. Die gleiche Übung machen wir nun mit der linken Schulter. Dann beugen wir den Kopf nach vorn und versuchen mit dem Kinn die Brust zu berühren. Wir helfen mit beiden Händen nach und achten darauf, dass der Rücken gerade bleibt, während diese Haltung etwa 20 Sekunden lang gehalten wird. Dann legen wir langsam den Kopf in den Nacken und machen für ebenfalls etwa 20 Sekunden eine Gegendehnung der vorderen Halsmuskeln. Zuletzt wird der Kopf langsam aufgerichtet, um die Hals-Nacken-Muskulatur zu erspüren.
Der Nacken ist übrigens erst dann optimal gedehnt, wenn man ohne Hilfe den Kopf auf die Schultern oder das Kinn auf die Brust legen kann. Dennoch sollte man diese Übung nicht häufiger als dreimal hintereinander machen.

In einer weiteren Übung nehmen wir die Grundhaltung ein und halten den rechten Arm nach vorn, dann in einer fließenden Bewegung nach oben, nach hinten und wieder nach unten. Wir gehen in eine langsame Kreisbewegung über, die wir immer schneller werden lassen. Wichtig ist es, dass wir in der Grundhaltung bleiben. Nachdem wir mehrere Male den Arm haben kreisen lassen, wechseln wir die Richtung. Das gleiche wiederholen wir mit dem linken Arm. Diese Übung lockert die Schultern und regt den Kreislauf an.

Körpermitte und Becken

Eine der wichtigsten Übungen in dieser Reihe ist der Bogen. Dazu stehen wir aufrecht, wie in der Grundhaltung. Diesmal haben wir jedoch die Zehen ein Stück nach innen gedreht. Dann ballen wir beide Hände zu Fäusten und legen sie auf die hintere Hüftpartie, sodass die Fingerknöchel nach oben und die Ellenbogen nach hinten gerichtet sind. Dann drücken wir gegen die Hüfte und lehnen uns gleichzeitig mit dem Rücken nach Hinten, während wir das Gewicht auf die Ballen verlagern. Der ganze Körper sieht jetzt aus wie ein Bogen, es darf kein Knick auftreten, jede Körperstelle sollte fließend in die andere übergehen. Anschließend legen wir noch den Kopf in den Nacken, behalten aber den Mund zu. Dabei atmen wir tief in den Bauch und halten diese Stellung ungefähr eine Minute lang, bevor wir in einer flüssigen Bewegung in den zweiten Teil dieser Übung übergehen, den ich gleich beschreiben werde. Dieser erste Teil dient dazu einen Verspannungsbogen zu lockern, der sich über Beine, Becken, bis hin zu Brust und Schultern zieht. Er energetisiert den gesamten Körper, vertieft die Atmung und unterstützt die eigene Körperwahrnehmung. Besondere Aufmerksamkeit gilt den nach innen gerichteten Zehen, den lockeren Schultern, der tiefen Bauchatmung, dem Gewicht auf den Ballen, dem nach vorn gerichteten Becken, dass der Rücken gerade und der Mund geschlossen ist.

Der zweite und erdende Teil der Übung lockert Verspannungen in Becken und Beinen und macht diese bewusst. Wichtig ist es, aus dem ersten Teil des Bogens heraus die Beinstellung zu behalten, weiterhin ruhig und tief, aber diesmal durch den Mund zu atmen und langsam und fließend nach vorn zu beugen. Das Beugen darf niemals aus der Taille heraus geschehen, sonder muss aus der Hüfte erfolgen. Arme und Kopf hängen locker nach vorn, die Fingerspitzen berühren leicht den Boden, dürfen aber nicht abstützen. Sobald diese Haltung eingenommen ist, versuchen wir die Knie aufzurichten, dürfen sie aber nicht ganz durchstrecken. Diese Haltung wird ebenfalls eine Minute gehalten. Danach wird die Doppelübung Bogen und Erden noch einmal komplett wiederholt. Wenn bei dieser Übung die Beine zittern, ist das ein gutes Zeichen für das Lösen von Blockaden. Wichtig ist es darauf zu achten, dass das Zittern nicht unterbunden wird und dass stets gleichmäßig, tief und durch den Mund geatmet wird.

Eine weitere Übung nennt sich Sonnenkreis. Dieses Mal stehen unsere Füße in anderthalbfacher Schulterbreite auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und Bauch, Becken und Arme sind locker. Wenn wir das Becken nach vorn schieben, neigt sich unser Oberkörper nach hinten, schieben wir es nach rechts, neigt er sich nach links – also immer in die entgegen gesetzte Richtung. Auf diese Weise lassen wir das Becken mehrere Male in jede Richtung kreisen und beschreiben einen immer weiteren Kreis, je nachdem, wie es uns möglich ist. Dadurch wird der untere Rücken geschmeidig und das Becken gelockert.

Unterleib und Beine

Wandern wir nun weiter den Körper hinab. Die nächste Übung, die ich vorstellen will, nennt sich Schmetterling. Vielleicht hat der eine oder andere Leser bereits von ihm gehört. Wir setzen uns auf den Boden und legen unsere Fußsohlen aneinander. Dann ziehen wir die Füße so nah es geht an unser Becken heran und lassen die Knie locker zu den Seiten auseinander fallen. Der Rücken bleibt dabei gerade und das Becken leicht nach vorn gekippt. Man kann sich anfangs, um den Rücken gerade halten zu können, auch an eine Wand anlehnen. Die Hände umfassen die Füße, damit sie nicht nach vorn wegrutschen können. Dann lassen wir unsere Schenkel etwa zwanzig- bis dreißigmal wippen, ähnlich wie Flügel. Dann klappen wir unsere Knie nach unten, dass sie den Boden berühren, gegebenenfalls helfen wir mit den Armen nach. Wie

gesagt, wir müssen nichts erzwingen, wenn es nicht beim ersten Mal gleich klappt. Wir halten diese Extremstellung dann ungefähr 20 Sekunden und lassen wieder locker. Diese Übungsfolge wiederholen wir fünfmal. Hierbei werden Oberschenkelmuskeln gedehnt und gefestigt, vor allem die Innenseite. Außerdem hilft diese Übung gegen Blasenbeschwerden, bei der Regeneration der Nieren, durch die Anregung der Eierstöcke auch gegen Menstruationsbeschwerden und sorgt für Schmerzerleichterung bei Ischias.

Über den Drachensitz eine Oberschenkeldehnung zu erreichen, ist eine andere Möglichkeit. Die folgende Übung dient dazu, die vorderen Oberschenkel zu dehnen und die Muskeln am Becken zu strecken. Wir legen aus dem Drachensitz heraus unseren Oberkörper so weit nach hinten, dass wir mit den Schulterblättern flach auf dem Boden aufliegen. Der Rücken sollte dabei so wenig wie möglich gebogen sein und die Streckung aus dem vorderen Oberschenkel kommen. Die Knie bleiben während dieser Übung auf dem Boden und nebeneinander. In dieser Position verharren wir etwa zwanzig Sekunden und wiederholen diese Übung noch fünfmal.

Eine weitere Übung ist der sogenannte Kniekuss. Wir sitzen mit nebeneinander liegenden ausgestreckten Beinen auf dem Boden, der Rücken ist gerade und die Beine ganz leicht angewinkelt. Wir beugen uns nach vorn, bekommen unsere Zehen zu fassen, drücken unsere Knie durch und lassen die Füße in einem 90°-Winkel liegen. Der Rücken sollte auf jeden Fall gerade bleiben. Es geht schließlich darum, Muskeln in den Waden und den hinteren Oberschenkeln zu dehnen. Wir beugen uns so weit, wie es geht und berühren mit unserem Gesicht die Knie, halten diese Position etwa zwanzig Sekunden lang und lockern danach die Haltung. Danach wiederholen wir diese Übung fünfmal. Abgesehen von der Dehnung der Muskulatur bewirkt diese Übung auch eine verstärkte Durchblutung der Harnausscheidungsorgane.

Mit dem ganzen Körper

Richten wir nun unsere Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf einzelne Körperregionen, sondern auf den gesamten Körper. Bei der folgenden Übung nehmen wir die Grundhaltung ein und springen mit beiden Beinen langsam etwa eins bis zwei Minuten lang, so dass dabei die Zehen kaum vom Boden abheben. Anschließend kehren wir in die Grundhaltung zurück und ruhen darin aus. Diese Übung wärmt und energetisiert den Körper, wenn man sie richtig macht. Sie sollte solange ausgeführt werden, bis die Beine müde werden. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass vor allem der Schulter-Nacken-Bereich nicht verspannt und die Atmung ruhig und gleichmäßig bleibt.

Im Gegenzug dazu gibt es eine ruhige Übung, die sich Savasana nennt. Wir liegen auf dem Rücken, die Arme liegen seitwärts am Körper, die Beine sind geschlossen und die Füße sind locker und berühren sich bestenfalls an den Fersen. Wir schließen die Augen und atmen tief in den Bauch, lassen alle Muskeln locker und spüren den Boden und wie er unser Gewicht trägt. Wir durchwandern unseren Körper komplett von unten nach oben und spüren an welchen Stellen der Druck besonders groß ist und an welchen Stellen wir überhaupt nicht den Boden berühren. Wenn wir Stellen entdecken, die sich verspannt anfühlen, dann atmen wir tief ein und richten unsere Aufmerksamkeit auf diese Körperstelle. Wir spüren, wie der Atem dort hineinfließt, sie erwärmt und dabei dehnt und entspannt. Unser Atem fließt in unseren Körper, durch diese Stelle durch und aus dem Körper hinaus. Das machen wir, bis wir ein entspanntes Körpergefühl bekommen. Dann spannen wir unsere Muskeln im ganzen Körper dreimal kräftig an und atmen dabei aus. Diese Übung bewirkt eine Gesamtlockerung und verstärkt die Körperempfindung.

Atmen ist wichtig

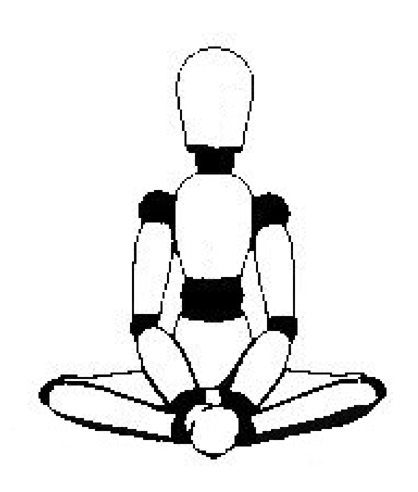
Wie wir in den Beschreibungen der Übungen bereits bemerkt haben, ist der Atem eine wichtige Größe in der Bioenergetik. Die Atmung ist das Tor zur Befreiung. Wenn wir auf natürliche Weise atmen, atmen mir automatisch mit dem Zwerchfell, frei und ohne es bewusst zu merken. Doch wenn wir eine gekrümmte Haltung einnehmen, weil irgendeine Erfahrung unsere Seele krümmt, kann es nicht selten passieren, dass wir den Atem flach gestalten oder uns zu eingeschnürt fühlen, um richtig tief Luft holen zu können. Aber unser ganzer Körper ist auf unsere Atmung und die Versorgung darüber angewiesen. Wenn es irgendwo Blockaden gibt, dann wirkt sich das auf den gesamten Körper aus und kann zu Fehlfunktionen führen.

Das Atemtraining wird immer in die Therapie mit einfließen. Ähnlich wie bei der Savasanaübung werden beispielsweise bestimmte Körperregionen gezielt beatmet. Der Fokus liegt zuerst auf der Wahrnehmung der Atmung. Wie reagiert sie, wenn sie natürlich fließt und wie kann ich sie beeinflussen? Man kann sich vorstellen, beim Einatmen mit Leben gefüllt zu werden und beim Ausatmen in eine weiche Unterlage einzusinken. So kann man mit Hilfe der Atmung gleichzeitig aktivieren und entspannen. Mit verschiedenen Atemübungen helfen wir uns selbst zu zentrieren.

Im Laufe der Jahre sind viele Methoden innerhalb der Bioenergetik entstanden und damit auch viele Schulen mit verschiedenen Ansätzen. Viele bedienen sich zusätzlich moderner Bausteine aus der Psychotherapie. Es sei an dieser Stelle gesagt, dass das Verständnis von Bioenergetik und die dazugehörenden Übungen unterstützen können, sich selbst freier zu fühlen, zu entspannen und auch die Selbstwahrnehmung zu schulen. Doch man sollte es nicht als Allheilmittel oder als ultimatives Rezept gegen ein psychisches Leiden betrachten. In solchen Fällen ist es immer gut, sich einen fachmännischen Rat einzuholen.

Wie gesagt, gibt es mittlerweile viele verschiedene Ansätze mit unterschiedlichen Schwerpunkten, ob beziehungsorientiert, energieorientiert oder psychoanalytisch. Alle haben jedoch eines gemeinsam, denn sie verstehen den Mensch als Einheit aus Geist, Körper und Seele, welche von Lebensenergie durchzogen werden. Wir sind unser Körper.

Lilye



Quellen:

T. P. Ehrensperger (Hrsg.): *Bioenergetik im Spannungsfeld der Geschlechter*, 2000.

T. Fehr: *Bioenergetische Grundtypen, Arbeitspapier für Coachs, Therapeuten und Trainer*, 2001.

P. Geißler: *Neue Entwicklungen in der Bioenergetischen Analyse*, 1996.

A. Lowen: *Bio-Energetik, Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*, 1988.

A. Lowen: *Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik*, 1981.

U. Sebastian (Hrsg.): *Selbstfindung und Bioenergetische Analyse*, 1986

http://www.thelema.de/thelema

(Stand Internetquellen: März 2015)

Terry Pratchett ist tot

Ich habe viele Tage gebraucht, bis ich den Tod von Terry Pratchett verarbeitet hatte. Es traf mich hart, als wäre ein liebes Familienmitglied gestorben. Das hätte ich nicht geahnt. Ich war völlig aufgelöst. Aber wenn man nicht weiß, wann man ein Mensch sein soll, dann weiß man auch nicht, wann es Zeit ist, eine Hexe zu sein.

Ich wollte ihn doch unbedingt noch kennenlernen. Denn außer, dass er ein großartiger Schriftsteller war, der klug und witzig schreiben konnte, und das mit einem unverwechselbaren Stil, ehre ich ihn als die beste und ehrlichste Hexe, die in meiner Welt aufgetreten ist. Für ihn war es ganz selbstverständlich über die Zusammenarbeit von Hexen und Menschen zu schreiben.

Für mich waren viele seiner Werke, ganz besonders die über Tiffany Aching (alle hier hervorgehobenen Stellen sind übrigens aus der Reihe), die besten Lehrbücher. Sie waren lustig und gnadenlos kritisch. Die Botschaften dahinter waren stets versteckt als harmlose Fantasylektüre, so dass nur diejenigen die tiefere Bedeutung dahinter verstanden, die es anging. Das war sicher kein Zufall, denn er schrieb zu detailliert und mit erkennbarem Hintergrundwissen (ich denke, da war Wicca im Spiel...).

Wer von uns erinnert sich nicht im täglichen Umgang mit Hexen eines der Archetypen, über die er schrieb? Von der schmuckbehangenen Nachwuchshexe, die sich viel auf ihre Initiationen in erlesene Hexenzirkel einbildet und die allerdings echte Arbeit als ein wenig unter ihrer Würde befindet? Oder die Hohe- und Nochhöhere-Priesterin, oder die passive Schüchterne, die ständig belehrt wird, oder die lebenslustige Ältere, oder die sich im Hintergrund haltende kluge Lehrerin? Alles Typen aus dem echten Leben. Und ER kannte sie alle.

Besonders seine unesoterische Sicht fand ich so erfrischend und so lehrreich, dass es mir half, viele Enttäuschungen zu überstehen. Hätte mir rechtzeitig jemand gesagt, dass es nicht aufhört, Magie zu sein, obwohl man weiß, wie es geht, hätte ich viel früher über die Ritualisten lachen können, die versuchen, ihr "geheimes" Wissen gegen Geld an die Leute zu bringen und verlangen, dass man sich einer dubiosen Hierarchie unterzuordnen habe.

Terry hat für mich Richtlinien verfasst, davon die wichtigsten:

- Der Mond ist in erster Linie ein von der Sonne beschienener Stein
- Hexen sind nicht hierarchisch organisiert
- Niemals nehmen Hexen Geld für hexische Dienstleistungen an
- Hexen glauben nicht, denn der Glaube endet, sobald Erkenntnis einsetzt
- Auch wenn es nicht mein Fehler ist, kann es doch meine Verantwortung sein
- Unterschätze niemals die Kraft harter Arbeit
- Man muss keine Hexe sein, um wie eine zu handeln, aber wenn man eine ist, muss man es tun
- Keiner weiß, was nach dem Tod passiert

Nur ihm ist es zu verdanken, dass ich überhaupt tiefer in die Magietheorie eingestiegen bin. Früher gab es ja nur diverse Bücher bekannter Esoteriker, oft grottig übersetzt. Entweder ich hatte es nicht verstanden, weil es zumeist recht wirr war oder ich fand es unpassend, was meine Suche betraf. Daraufhin habe ich mir mein eigenes Ding gebastelt, jedenfalls bis zu dem Moment, als ich zum ersten Mal „Witches abroad“ in der Hand hielt. Auf einmal waren Hexen lustig und nicht nur ehrgeizige Mystiker mit zu viel Mascara.

Jedesmal, wenn mich heute jemand fragt, was es mit diesem Hexending auf sich habe, überlege ich vorher, was Miss Tick (eines seiner gelungensten Wortspiele übrigens) sagen würde.
Es gibt eine schöne Stelle, in der das junge Mädchen Tiffany sich interessiert an Miss Tick wendet und fragt, ob es denn eine Schule für Hexen gäbe. Die so angesprochene überlegt lange und bittet Tiffany die Augen zu schließen. Diese macht das. Dann solle sie die Augen öffnen und die Lehrerin sprach: „Hier.“

Ebenfalls genial ist die Antwort auf den Hexenhammer, dieses üble Machwerk aus einer finsteren Episode der Menschheit.
Terry nimmt öfters in verschiedener Weise auf die Hexenverfolgung Bezug.
Miss Tick läßt er auf die Idee kommen, dass man ein eigenes Buch auf den Markt bringen sollte, das dazu rät, der Hexe mit Vorsicht zu begegnen, denn sie hat ja den bösen Blick, deshalb muss man ihr Tee und Plätzchen reichen, ihr zwei Münzen in die Tasche stecken und sie an einer seichten Stelle ins Wasser werfen. Daraufhin müssen alle sofort in die Kneipe laufen und auf den Schreck einen trinken. Sollte der skeptische Hexenaustreiber wieder an die Stelle am Fluss zurückkehren, wird er merken, dass der Teufel die Hexe schon zu sich geholt hat.

Ach ja: Und nur ihm ist es zu verdanken, dass für meine Kinder das Ideal einer guten Waffe ein schöne langstielige schmiedeeiserne Pfanne ist.
Wir haben sogar eine kleine Zinnfigur von Tiffany auf dem Altar, um die Kinder an drei Dinge zu erinnern:

- Sei fleißig
- Du bist nicht hilflos
- Schwarzer Samt ist unpraktisch, wenn man Schafe hüten und Kinder auf die Welt bringen will

Gleich daneben haben wir der Göttin Anoia eine Stelle des Altars gewidmet, die unter anderem dafür verantwortlich ist, dass Dinge in Schubladen feststecken.

Terry Pratchett ist unsterblich, denn seine Werke und seine Lehre werden bestehen. Und auch nach seinem Abgang von der Bühne stelle ich ihn mir vor, wie er mit dem TOD diskutiert, dass es eigentlich schon längst eine Brücke geben sollte, weil niemand mehr die Münzen für den Fährmann dabei hat und es sonst ziemlich voll dort wäre. Wenn wir leise sind, können wir ihn vielleicht lachen hören. Es ist sein Verdienst, dass wir Hexen wissen, dass die Göttin auch Humor hat.

Und so bleibt mir nur, darauf hinzuweisen, dass die wahre Wiccan Rede so lauten sollte: "This I choose to do. If there is a price, this I choose to pay. If it is my death, then I choose to die. Where this takes me, there I choose to go. I choose. This I choose to do."

Wer es nicht glaubt, kann es gerne nachlesen. Sir Terry Pratchett hat alles für uns aufgeschrieben.

„RAPHAEL?“
„Ja, bitte?“
„IRGENDWIE LEER HIER. SO OHNE IHN.“
„Hm-hm“
„PUB?“
„Pub klingt gut.“

Raphael

Ritueller Körperschmuck

Am späten Abend trafen sie sich und setzten sich um einen runden Tisch. In der Mitte standen die Flaschen, die für diesen Anlass extra besorgt worden waren. Nacheinander mischten sie die verschiedenen Flüssigkeiten in ihre Gläser, stießen an und tranken. Als die Wirkung einsetzte, holten sie aus Taschen und Beuteln viele Töpfchen, Pinsel und Schwämme heraus. Einander bemalten sie ihre Gesichter mit hellen, dunklen und grellen Farben. Dabei tranken, scherzten und lachten sie. Sie flochten ihre Haare und sprachen über Männer und ob dieser oder jener (hoffentlich) auch dabei sein würde. Als die Zeit gekommen war, gingen sie zur nächsten U-Bahn, um in den neuen Club am Nollendorfplatz zu fahren.

Diese kleine Geschichte zeigt uns, dass das Thema ritueller Körperschmuck sehr komplex ist und die Gefahr zu mystifizieren und zu interpretieren in sich birgt, wo doch vieles oft einfacher ist, als es zunächst scheint. Wann ist das Schmücken des Körpers ein ritueller Bestandteil und wann ist es eine reine Ästhetik- oder Modefrage? Die Grenzen sind fließend und oft wird aus Unverständnis romantisiert und rumgedeutelt. Denn eine auf die Haut aufgetragene rote Lehmerde soll vielleicht doch eher vor Insekten schützen, statt einem Kriegsgott zu gefallen. Die oben beschriebene Begebenheit stellt für mich eine dieser Graustufen dar. Der Look ist der Mode der Zeit unterworfen, aber das Schönmachen des Körpers ist ein zentraler Bestandteil der Balzrituale wie vor Jahrtausenden und heute noch.

Körpergestaltung - wie es begann

Als Körpergestaltung zählen alle Veränderungen am Körper. Von manchen wird auch die Veränderung des Erscheinungsbildes, also zum Beispiel ein Kleiderwechsel, dazugezählt. Den Anfang bildeten womöglich die Schutzmaßnahmen. So legte man sich gegen die Kälte ein Fell um, schmiert sich zum Schutz gegen Insekten und die Sonne Substanzen auf die Haut und versuchte sich der Umwelt anzupassen, um für seine Feinde unsichtbar zu sein. Bei diesen Grundlagen sind wir uns sicherlich einig. Nun formt die Umgebung den Menschen und damit seine ganze Lebens- und Ritualkultur. Das heißt, dass ein unterschiedliches Umfeld die verschiedensten Ausformungen der Gestaltung hervorbringt. Das meiste, was in der Körpergestaltung an Modifikationen geschieht, lässt sich meiner Meinung nach auf zwei Grundsätze zurückführen: „was bin ich“ und „was will ich sein“. Einige Beispiele hierzu: Zu „was will ich sein“ gehören diverse Arten den Körper zu schmücken, um so, auch sympathiemagisch, dem Subjekt, Objekt oder der Eigenschaft, die man annehmen möchte, ähnlich zu sein. So können Zähne, die als Kette oder als Gesichtsimplantate getragen werden, die Kraft eines Bären darstellen und dem Träger diese Kraft übereignen. Für Feinde ist das Ziel immer die Verwechslung. Genau wie bei der Mimikry von Tieren wollen Menschen sich dabei entweder tarnen und als etwas anderes, harmloses, auch unsichtbares erscheinen oder aber sie wollen wie ein größerer und gefährlicherer „Fressfeind“ wirken, den man besser nicht angreift. Zu den „was bin ich“- Gestaltungen gehören zum Beispiel tätowierte Stammes- und Lebens-

geschichten, Totemtiere, Namenszeichen oder Titelinsignien.

Arten von Körperschmuck

Die Arten von rituellem Körperschmuck sind vielfältig und wie gesagt historisch, kulturell und vielen anderen Einflüssen unterworfen, die sie formen. Die Techniken sind jedoch überall und zu allen Zeiten gleich.

Die einfachste Technik ist wohl die Bemalung, die dem Anlass entsprechend immer geändert oder neu aufgetragen werden kann. So ist von römischen Geschichtsschreibern wie zum Beispiel Tacitus und Cäsar überliefert, dass die germanischen Stämme, zum Beispiel die Harier, wie die Kelten ihre Haut färbten. Dazu benutzten sie Färberwaid und mischten es mit Tierfett. Das gab ihnen eine blaue Farbe, welche die Feinde erschreckte und auch zur Tarnung diente. Die schottischen Pikten haben so auch ihren Namen erhalten (lat. *picti*: „die Bemalten“). Zusätzlich waren sie auch tätowiert.

Das Tätowieren ist eine dauerhafte Bemalung, bei der die Farbe mit Hilfe von Schneid- oder Stichwerkzeugen in die Haut eingebracht wird. Am bekanntesten sind wohl die Tätowierungen der Māori, der neuseeländischen Urbevölkerung, bei denen die Männer oft das gesamte Gesicht mit feinen Linien verzieren lassen. Das sogenannte *Tā moko* wird auch auf andere Körperpartien angewandt und auch Frauen lassen sich tätowieren, wenn auch oft nicht so stark. Da die Farbe durch Schnitte eingebracht wird, bilden sich Narben, welche die Linien erheben. Nachdem dieser Brauch zwischenzeitlich zurückgegangen war, erlebt *Tā moko* nun einen neuen Aufschwung, um so den Stolz der Maori auf ihr kulturelles Erbe auszudrücken.
Viele sind von diesen Tätowierungen fasziniert. Was für uns nur als ein schönes Muster erkennbar ist, stellt eine Art Lebenslauf des Māori dar. Das Gesicht der männlichen Māori ist in acht Bereiche unterteilt, welche bestimmten Lebensbereichen entsprechen. Die Muster auf diesen Stellen geben dann Aufschluss über den genauen Status. So zeigen die Bereiche der Stirn, Brauen, Augen und Nase den Rang des Māori innerhalb des Stamms, Clans und der Familie an. Die Schläfen geben über die Ehe(n) Aufschluss. Der Wangenbereich zeigt die Arbeit, das Kinn das Mana und der Kiefer den Geburtsstatus an.



Die Skarifizierung bezeichnet den Vorgang der gewollten Narbenzufügung. Hier wird noch unterschieden in Brandnarben und Schnittnarben, heute als „Branding“ und „Cutting“ bekannt.
Bei den Māori entstehen die Narben durch die Tätowiertechnik. Völker, bei denen Tätowierungen auf Grund von dunkler Hautfarbe schlecht gesehen werden können und die sich dennoch dauerhaft verschönern wollen, benutzen häufiger Skarifizierungsmethoden. Bei den Aborigines und auch vielen Völkern Afrikas sind die Schmucknarben anzutreffen. Das Cutting ist zunehmend auch bei uns populär.

Implantate sind heute auch wieder modern. Dabei wird Schmuck unter die Haut geschoben, der entweder komplett von der Haut verdeckt ist oder über einen sichtbaren äußeren Teil verfügt. Es können auch Gewinde implantiert werden, welche mit verschiedenen Aufsätzen wie Kugeln oder Hörner versehen werden können.

Das Durchstoßen von Haut und Gewebe wird heute „Piercen“ genannt. Das Dehnen der durchstoßenen Partien schafft Raum für noch mehr Schmuck.
Zum Beispiel sind Lippenpflöcke bei den Ureinwohnern Amerikas getragen worden. Dabei wird in jungen Jahren die Unterlippe perforiert und immer weiter gedehnt. Die Pflöcke konnten aus unterschiedlichsten Materialien bestehen (Elfenbein, Holz, Gold) und wurden zum Teil kunstvoll verziert und geschnitzt. Als Grabbeigaben in Nordamerika sind Lippenpflöcke gefunden worden, die über 20000 Jahre alt sind. Der Lippenteller ist manch einem von den Frauen einiger afrikanischer Stämme bekannt (Mursi, Sara und andere). Viele sehen diese Art von Schmuck als Verstümmelung an, da den Trägern Zähne ausgeschlagen werden oder der Kieferknochen sich so verformt, dass normales Essen nicht mehr möglich ist. Wenn man fragt, wieso dies gemacht wird, sind die Antworten vielfältig und zum Teil widersprüchlich: Attraktivität (steigern oder mindern), Teil einer Initiation, Brauch, Schutz und so weiter.

Weiterhin gibt es das oft kritisch gesehene Entfernen und Formen von Körpermaterial. Hier gibt es ein weites Feld, von ausgeschlagenen oder angespitzten Zähnen, über die Beschneidung der Geschlechtsorgane und das Nägelherausreißen bis hin zu den ostasiatischen Lotusfüßen. Diese Methoden scheinen brachialer zu sein als eine Körperbemalung, ihnen liegen aber die gleichen Motivationen und Ursachen zu Grunde.

Geschichte und Anlässe der Körpergestaltung

Warum haben das die Menschen getan und tun es noch? Die praktischen Gründe werden wohl allen klar sein (Insektenschutz, Tarnung und so weiter). Über die Ästhetik lässt sich bekanntlich streiten. Bei den großen Lippentellern und anderen gravierenden Eingriffen, die häufiger Frauen als Männer betreffen, wird spekuliert, ob sie ursprünglich ein Mittel waren, um die Attraktivität zu mindern und die Frauen so für den Feind, Sklavenherren oder den schnell entschlossenen Mann uninteressant zu machen. Generationen später etablierte sich dann die Verhässlichung als neues Schönheitsideal. Ebenso galten und gelten bestimmter Körperschmuck oder dessen Fehlen, wie der Goldschmuck heutzutage, als Rang- und Statussymbol. Während es den Sklaven der Lippenpflock tragenden Herren aus Amerika nicht erlaubt war einen zu tragen und die Schmuckbrandnarben nur der beste Krieger bekam, wurden andernorts Sklaven mit Piercings, Tätowierungen und Brandnarben markiert. Auch bei uns waren Tätowierungen lange Zeit etwas, was nur von Menschen mit zwielichtigem Ruf und damit Menschen zweiter Klasse getragen wurde, zum Beispiel von Seemännern, Prostituierten und Sträflingen. Zu den Grundsätzen „was bin ich“ und „was will ich sein“ als freiwillige Handlung kommt also noch ein unfreiwillig drittes: „was andere wollen, was ich bin“. Ich habe neulich erst gelesen, dass es Mode ist, als Zuhälter seine Mädchen zu Tätowieren: „Eigentum von...“.
Die Yakuza, japanische Organisationen, denen man vor allem kriminelle Geschäftszweige nachsagt, zeichneten sich früher durch großflächige Tätowierungen aus, die nur die sichtbaren Partien freiließen (Kopf und Hände). Die Tätowierungen geben Aufschluss über Rang und Namen. Das Wort „Yakuza“ ist von einem Kartenspielbegriff abgeleitet, welcher eine wertlose Kartenkombination beschreibt. So nennen sie sich selbst wertlos, sind aber voller Stolz für ihre eigenen Riten.

Was aber genau ist jetzt ritueller Körperschmuck? Ein Ritual ist eine formelle, feierliche Handlungsabfolge. Damit kann jede Körpermodifikation wie zum Beispiel das Ohrringstechen, die man aus persönlichen Gründen vornimmt und in ein passendes rituelles Gewand kleidet, ritueller Körperschmuck sein. Skarifizierung zum Beispiel war auch bei uns bis ins 20. Jahrhundert hinein als ritueller Akt bei Akademikern

üblich. Die sogenannten Schmisse, die in Duellen in schlagenden Studentenverbindungen beigebracht wurden, zeugten von Mut und Intelligenz.
Jede Art von rituellem Körperschmuck wird in einer besonderen Zeit oder zu einem besonderen Anlass angelegt. Oft waren es Schlachten. Bei vielen Völkern war und wird die Initiation in das Erwachsenenalter mit einem besonderen oder dem ersten Körperschmuck zelebriert. Der Schmerz, der durch das Anlegen des Schmuckes (stechen, schlagen, brennen) entsteht, ist eine Art Prüfung. Er lässt den Übergang und das Glück endlich „angekommen zu sein" noch größer erscheinen. Oft ist die ganze Gemeinschaft dabei und feiert, denn nun gehört der Mensch vollwertig zu ihnen. Festessen, Gesänge und Geschenke sollte es geben. Wenn in einer dunklen Ecke irgendeine Fremde einem Kind etwas wegschneidet oder die Brüste bügelt, dann hat das meiner Meinung nach nichts mehr mit geheimen festlichen Initiationsriten zu tun.

Ich habe beobachtet, dass viele sich nach rituellem oder zumindest symbolträchtigem Körperschmuck sehnen. Die *Mokos* der Maori enthalten Codes ihrer ganzen Lebens- und Stammesgeschichte. Das ist nicht zu vergleichen mit ein paar falsch geschriebenen chinesischen Schriftzeichen, die manche sich auf den Oberarm tätowieren lassen. Ich sehe teilweise einen wahren Kampf zwischen dem Wunsch nach Ritus und tiefer Symbolik, die zeigen sollen wer wir sind oder sein möchten und der Verlorenheit in den Möglichkeiten der schmückenden Symbole, die dem hoffnungsvollen Träger kulturell oft sehr fern sind. Körperschmuck symbolisiert in den meisten Kulturen den Beginn einer neuen Lebensphase, die so für alle sichtbar gemacht wird. Hierzulande scheint das vielen nicht bewusst zu sein. Selbst wenn jemand ein für sich passendes Symbol oder Bild gefunden hat und es sich stechen lässt, ist die Euphorie doch oft kleiner als erwartet, da das ganze Drumherum fehlt. Gerade für die Initiationsriten, deren Teil oft die Körpermodifikation ist, wird viel mehr Zeit und Bewusstsein benötigt, als es braucht, mal kurz bei einem Tätowierer vorbeizuschneien. Fragt man die enttäuschten Menschen dann, was sie sich denn erhofft hätten, kommt in etwa meist ein „Ich weiß nicht genau, ich hatte gedacht ich fühle mich anders, mehr [...]". Das einschneidende Erlebnis war also nur ein äußeres und kein inneres. Selbst wenn es uns um bloßen Zierrat geht, sollten wir uns doch eingehend darauf vorbereiten und dem Akt einen würdigen Rahmen geben. Aus anderen Kulturen wissen wir, dass man vor solch einer umfassenden Veränderung oft fastet, eine Zeit der Einsamkeit und Einkehr pflegt oder mit der Familie eine Woche lang durchfeiert. Ich bin grundsätzlich dagegen, Traditionen von anderen Völkern einfach so zu kopieren. Andererseits aber fehlt uns oft die Vorbereitung, der ganze Rahmen und auch die Heiligkeit, die eine solche Veränderung unseres Körpers begleiten sollten. Vielleicht ist es auch die landestypische Ungeduld und das Streben nach Ergebnissen, die uns das feierliche oder auch schmerzhafte Davor und Danach wegrationalisieren lassen.
Vom Eheritual des Ringtausches einmal abgesehen, werden viele Übergangsriten hierzulande einfach abgefrühstückt oder sind gefühlt nur noch mit Stress verbunden. Das ist schade.
Meiner Meinung nach, sind der Schmuck, der Ring, das Tattoo selbst unwichtig; wichtig ist der Anlass, den diese Verzierungen symbolisieren. Der Schmuck ist wie der Knoten im Taschentuch, der sichtbar mich und andere erinnern soll: an etwas Größeres.

Arminte

Quellen:

E. Flaig: *Weltgeschichte der Sklaverei*, 2011.
O. Henne-Am Rhyn (Hg.): *Neues Volks-Konversations-Lexikon*, 1869.
J. Hoops/ H. Jankuhn/H. Beck (Hg.): Reallexikon der germanischen Altertumskunde, Band 8, 1994.

Faschismus und Antifaschismus im modernen Heidentum

Der folgende Beitrag stammt von unserem Gastautor Hermann Ritter, einem neopaganen Blogger aus Ostwestfalen. Zum tieferen Verständnis seines Artikels sei angemerkt, dass Hermann dem linken politischen Spektrum zuzurechnen ist, es aber nicht mag, wenn Religionen für politische Zwecke missbraucht werden. Vor einiger Zeit brachten wir in der DA 18 einen Beitrag Marco Görlachs heraus, eines engagierten thüringischen Heiden, der sich gegen den Faschismus stark macht. Er sagte ganz klar: „Heidentum ist kein Faschismus“. Wer neopagan sei, dürfe und könne überhaupt nicht dem Faschismus anhängen. Hermann sieht das etwas anders. Mit Marco teilt er eindeutig die Gegnerschaft zum Neonazismus. Trotzdem sagt er: Heidentum kann faschistisch sein, auch wenn es uns nicht gefällt, denn Religion und Politik sollte man trennen. Damit erteile ich Hermann das Wort:

Es gibt antagonistische Gegensätze wie Licht und Finsternis oder männlich und weiblich. Hier sind Auseinandersetzungen vorprogrammiert, weil sich Gegensätze eben doch abstoßen und anziehen, immer wieder in Streit geraten und sich doch gegenseitig brauchen, um zu existieren.
Die meisten in den letzten Jahrzehnten diskutierten antagonistischen Gegensätze sind aber eigentlich Auseinandersetzungen im (begrenzten) Meinungspool. So negiert der Streit Europa gegen Afrika, vulgo Weiß gegen Schwarz, die Existenz anderer Kontinente und Hautfarben. Die Streitigkeiten zwischen Christen und Moslems, oft zum Kampf zur Erhaltung des christlichen Abendlandes hochstilisiert, ignorieren nicht nur die längst zumindest in Deutschland eingezogene multikulturelle Gesellschaft fern der reinen Heilslehre der großen christlichen Kirchen. Sie bieten auch ein Bild der „Bastion Europa“, das uns in den mentalen Schutzwall dunkler Zeitalter zurückfallen lässt. Und nicht erst Lessings Ringparabel hat bewiesen, dass Christentum und Islam aus ähnlichen Wurzeln sprossen, so dass hier der antagonistische Gegensatz eher dem Zwist zwischen Brüdern (oder seien wir ehrlich: Cousins) ähnelt und eigentlich kein Streit um grundsätzliche Unterschiede ist.

Auch die europäische Auseinandersetzung zwischen Faschisten und Kommunisten – zu Unrecht von den Rechten zum großen Konflikt des 20. Jahrhunderts erklärt – bietet hier nicht viel Grundlage, weil beide Systeme in der Zeit des Zweiten Weltkriegs ähnlich undemokratisch, starr und menschenfeindlich waren, von daher die Zahl der Gemeinsamkeiten höher war als die Zahl der zu verteidigenden Differenzen. Diese Streitigkeiten wirken oft wie tektonische Risse in den kontinentalen Platten der gemeinsamen Ideologie. Sie sind keine echten Streitereien, nur aufgesetzte Debatten, die von unseren echten Problemen ablenken sollen, indem ein neues „Wir“ und ein neues „Die anderen“ definiert wird. Wieder einmal werden Stacheldrahtzäune um den eigenen Hof gezogen und wehe, wenn die Kuh des Nachbarn sich herüberbeugt, um von den grünen Blättern der eigenen Wiese zu zupfen.

Wir alle sind doch durch ein Bündel von unterschiedlichen Zugehörigkeiten ge-

zeichnet. Ein männlicher, homosexueller, weißer, kommunistischer Heide lebt mit vielen Bruchzonen, die sich durch seine Biographie ziehen. Er könnte gar nicht bei allen Streitigkeiten eine Barrikade bemannen, weil er dafür zu wenige Leben gleichzeitig führt.
Jeder Mensch ist ein Teil verschiedener Gruppen, die sich nicht ausschließen, da sie nicht gegensätzlich sind oder verschiedene Meinungspools betreffen. Deswegen ist es meine These, dass es heidnische Faschisten gibt, ja geben muss. Faschismus und Heidentum sind keine Gegensätze, da sie verschiedenen Meinungspools zugehörig sind.
Erschwerend kommt natürlich hinzu, dass beide Begriffe schrecklich unscharf sind. Wie definiert man Heiden? Nicht nur, dass die Begrifflichkeit schon im Heidentum unscharf ist (was sind „Heathens" und was „Pagans"?), auch die ursprüngliche Bedeutung als Nichtchristen ist heute nicht mehr griffig. Wenn wir die sogenannten Buchreligionen (welche im Besitz eines oder mehrerer Werke sind, die als Grundlagen der Religion gelten) als Gruppe nehmen, dann bleiben noch genug buchlose Weltreligionen übrig, die wir nicht als Heiden verstehen.

Ähnlich ist es mit Faschisten und Nazis. Sind alle Faschisten Nazis und alle Nazis Faschisten? Hat der italienische Faschismus dieselben Wurzeln wie der spanische und wie der deutsche? Wie bezeichnet man das japanische Reich des Zweiten Weltkriegs – auch als faschistisch, weil es mit Hitlers Deutschland verbündet war? Das war die Sowjetunion auch (wenn auch nur zeitweise) und da wäre der Begriff „faschistisch" wohl eher untragbar.
Ich würde einen Definitionsversuch für das Heidentum versuchen, der mit den eben genannten Einschränkungen zu lesen ist. Dann wären Heiden europäische, nicht abrahamitische, religiöse Menschen, die aus einer Verbindung von antiken und Renaissance-Einflüssen mit ökologischen Elementen (ich verweise nur auf die Naturnähe und auf Begriffe wie „Gaia") entstanden sind, wobei auf die Wurzeln der Romantik zurückgegriffen wird.
Faschismus wäre dann eine männerbündische, fremdenfeindliche Weltanschauung, die auf einer erfundenen Rückbesinnung auf die Scholle und einer verklärten, mythischen Vergangenheit mit weisen Herrschern, weiten Grenzen und mythischen, zeitlosen Orten beruht. Freundschaft und Mut stehen neben Barbarei und atavistischer Unmoral. Hier treffen sich die Phänomene des 20. Jahrhunderts: Technikangst und Technikbegeisterung, Massenmord, Schwüre und goldbetresste Uniformen in einem eigenartigen Anschauungspool.

Schon dieser Umriss dürfte zeigen, dass beide Begriffe auf unterschiedliche Quellen Bezug nehmen, die sich ähneln oder deckungsgleich sind. Ohne eine umfassende Analyse liefern zu wollen, sei der Verweis auf die Bedeutung von mythischen Zeitaltern, weiser Herrschaft und die Natur in beiden Weltanschauungen erlaubt.
Im momentan mal wieder im Heidentum an die Oberfläche drängenden vordergründigen Antifaschismus bekämpft sich im Fremden oft das Selbst. Mit selten erreichter Heuchelei werden heidnische Versuche totgetreten, die den Ruch des Faschismus tragen.
Doch: Jener dunkle Ort, an dem Blut Sinn, Freundschaft und Verbindung stiftet, wo mythische Bilder, Fackeln, Trommeln und romantische Sprache Sinn und Bedeutung zu stiften trachten, wo hinter dem Rauschen der Wälder ein mythisches Raunen liegt, nährt zwei Quellen, die zum faschistischen und zum heidnischen Fluss werden.
Den Faschismus zu bekämpfen muss Ziel jedes freiheitlich denkenden Menschen sein. Wenn dieser freiheitlich denkende Mensch auch Heide ist, so bekämpft er sicherlich auch den Faschismus – einen grundlegenden Antagonismus zwischen Heidentum und Faschismus kann ich aber nicht sehen, weil beide Begriffe „in unterschiedlichen Kategorien boxen", um es etwas salopp zu formulieren.
Darüber hinaus sind sich beide Richtungen

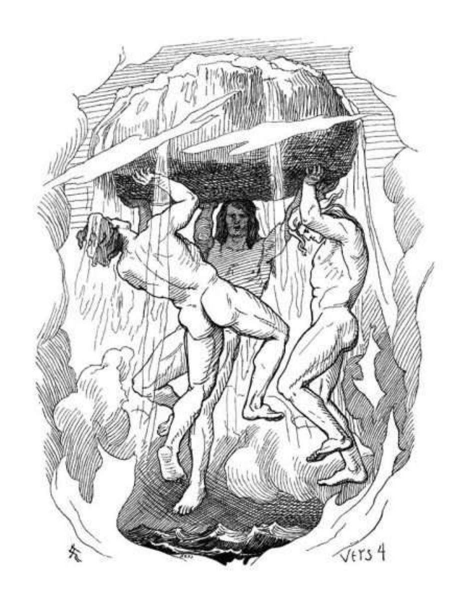
trotz der verschiedenen Meinungspools ähnlich, weil sie aus identischen oder benachbarten Quellen gespeist werden. Ein Streit zwischen ihnen ist in ihrer Struktur nicht angelegt, weil sie verschiedene Meinungsfelder beackern. Die Auseinandersetzungen zwischen ihnen entstehen meiner Ansicht nach daraus, dass viele Heiden auch freiheitlich denkende Menschen sind und sich daher gegen den Faschismus aussprechen. Sie tun das als politische Menschen, nicht als Heiden. Leider vergessen das viele Heiden.

Woher kommt dann der Konflikt, der immer wieder durch antifaschistische Ausfälle (anders kann ich es nicht nennen) von Heidenseite geschürt wird?
Der Antifaschismus ist ein gesellschaftlich gestütztes Phänomen, welches aus verschiedenen Gründen gewollt wird – und sei es nur, um durch Diskussionen über Faschismus und Antifaschismus von den Schwächen der kapitalistischen Gesellschaft und der Verarmung weiter Teile der Bevölkerung abzulenken. Wer Antifaschisten kritisiert, der wird sofort als Faschist bezeichnet, denn wer Antifaschisten nicht in ihrem Tun unterstützt, der unterstützt – so folgert man vorschnell und falsch – damit die Nazis.
Sich zum Antifaschisten zu erklären, sich also als Nazi-Gegner zu outen, bringt nicht nur positive Resonanz. Nein, man macht sich auch unangreifbar, weil Kritik am Antifaschisten gleich Unterstützung für den (in diesem Streit überhaupt nicht präsenten) Faschisten ist. Niemand spricht direkt in diesem Streit mit Faschisten, man spricht nur über Menschen, die angeblich Faschisten sein sollen. Und wer sich nicht gleich auf den Boden wirft und ruft „Es tut mir leid! Es tut mir leid!“, der ist eben ein versteckter und geheimer Nazi, weil er weiterhin leugnet, was doch dem Antifaschisten längst offenbar geworden ist.

Auswege? Zwei kann ich bieten.
Erstens: Wer jetzt den selbsterklärten weißen Ritter auf dem Schimmel sieht, ausgezogen, den Faschismus zu bekämpfen, der sollte sich fragen: Wer ist dieser Mann? Warum sagt er, dass er in meinem Namen kämpft? Wer überprüft, ob alle, die vor seiner Lanze enden, wirklich Faschisten sind?
Zweitens: In einer demokratischen Gesellschaft haben auch Faschisten Rechte. So weh dieser Satz tut – er ist wahr. Und ein Beschuldigter bleibt unschuldig, bis seine Schuld bewiesen ist. Das gilt auch für Faschisten. „Freiheit ist immer die Freiheit des Andersdenkenden!“, sagte schon Rosa Luxemburg.

Hermann Ritter

Anmerkungen zum Autor: *Hermann Ritter alias „Homo Magi“ ist heidnischer Blogger, Sozialarbeiter, Verfasser von Fantasy- und Detektivgeschichten und lebt in Herford. Seine Homepage www.homomagi.de besticht durch ihren Witz, durch vielfältige Themen und seinen gewandten Umgang mit Sprache.*



Odin und seine Brüder erschaffen die Welt (Grafik von Lorenz Frølich): Moderne Heiden sind in den meisten Fällen keine Faschisten, aber es gibt natürlich Faschisten, die eine neopagane Religion ausüben. Verbieten kann es ihnen leider niemand, denn Faschismus und Neopaganismus schließen sich nicht automatisch gegenseitig aus.

Spagyrik und Signatur

Medizin aus hermetischer Sicht

Nicht nur in der Alchemie und Hermetik, sondern auch im Wicca sind wir uns der Verbindung von Mikro- und Makrokosmos wohl bewusst. Die Lehre, die sich dieser Verbindung auf medizinischem Gebiet zu bedienen versucht, ist die Spagyrik. Dass es sich hierbei keinesfalls um bloßen Mumpitz handelt, möchte unsere Gastautorin Ambrosia dem Leser im folgenden Artikel nahe bringen.

Habt ihr schon mal einen Heilpraktiker oder homöopathischen Arzt konsultiert und er hat euch sogenannte „spagyrische“ Mittel verordnet? Was steckt hinter diesem merkwürdigen Namen und was sind eigentlich Spagyrik-Präparate? Zunächst einmal gibt es zweierlei Typen von Zubereitungen:

1. Die Essenzen
2. Die Tinkturen, eine simplere Form der Essenz.

Spagyrik-Essenzen sind nach alchemistischen Grundlagen hergestellte Arzneimittel aus organischen oder anorganischen Grundstoffen. In der Regel bilden Aufbereitungen von Heilpflanzen und Mineralien die Basis für diese Arzneimischungen.
Sie kommen entweder als Einzelmittel zur Anwendung oder werden nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten zu Rezepturmischungen kombiniert. In Deutschland und Österreich sind Spagyrik-Essenzen apothekenpflichtig, in der Schweiz auch über Drogerien erhältlich.

Für die Herstellung von Spagyrik-Essenzen aus Heilpflanzen gelten die Vorschriften 25 (frisches Pflanzenmaterial) und 26 (getrocknetes Pflanzenmaterial) des Homöopathischen Arzneibuches (HAB). Die pflanzliche Substanz durchläuft dabei einen alchemistischen Prozess, der das Auflösen und das Wiederverbinden als Grundlage hat: “*Solve et coagula*!” Der Weg beginnt mit der mechanischen Zerkleinerung und dem anschließenden biochemischen Umbau durch Gärung unter Zusatz von Wasser und einer kleinen Menge Hefe. Nach Abschluss der Gärprozesse wird die Masse einer Wasserdampfdestillation unterworfen. Die in der Pflanze angelegten und während der Gärung freigesetzten beziehungsweise neu entstandenen, flüchtigen Substanzen werden dabei aus der Gärmasse gelöst und finden sich anschließend im Destillat. Der nach dem Destillieren zurückbleibende Rest wird eingetrocknet, verbrannt und einer kontrollierten Kalzination (Veraschung) unterworfen. Ist diese vollständig durchgeführt, erfolgt die Vereinigung der abgetrennten Fraktionen durch Mischung von Pflanzenasche und Destillat. Über mehrere Tage werden die löslichen Salze ausgezogen, und die unlöslichen, das *Caput Mortuum*, schließlich abfiltriert. Damit ist der Prozess abgeschlossen. Doch erst nach mehrmonatiger Reifezeit wird die fertige Spagyrik-Essenz in den Handel gebracht.

Die Pflanzen für die Essenzen und Tinkturen werden gemäß ihrer Signatur ausgewählt und auch entsprechend bestimmten Gestirnsständen geerntet und prozessiert. Die Anzahl der Stufen entspricht entweder

wie bei der Essenz den sieben klassischen Planeten oder den zugehörigen Planetenrhythmen. Ebenso zählen diese bei den Mischungsverhältnissen des Heilmittels und bei der Einnahme: 3 x 7 Tropfen oder 3 x 3 Tropfen etwa, je nach Signatur der Krankheit und des Heilmittels. Das Ziel der Prozedur ist die Trennung der Rohstoffe in ihr Sulfur-, Merkur- und Sal-Prinzip, um diese dann in einer gereinigten und stärkeren Form wieder zusammenzuführen. Dies soll eine Veredelung der Bestandteile bewirken, ganz im Sinne des *Magnum Opus*, wobei nicht nur der rein stoffliche Anteil gemeint ist. Sulfur, Merkur und Sal besitzen auch eine Entsprechung in den Prinzipien von Körper, Geist und Seele und ähneln ein bisschen den ayurvedischen Prinzipien von Kapha, Pitta und Vata. Generell findet man viele Gemeinsamkeiten zwischen den medizinischen Lehrsystemen der antiken Welt, da ihnen zumeist eine Elementelehre, wie die des Empedokles zugrunde liegt: Feuer, Wasser, Erde, Luft und die daraus abgeleiteten Eigenschaften. Ebenso gibt es das *Pneuma*, den Seelenanteil, das sogenannte fünfte Element, *Quinta Essentia*, in dem alle Eigenschaften der stofflichen Welt zusammengeführt und auf eine höhere Ebene transformiert werden. Die in der abendländischen Welt daraus entwickelte Medizinlehre nennt man Humoralpathologie, das Prinzip von den vier Körpersäften: Blut, gelbe und schwarze Galle, sowie Schleim. Heilverfahren wie Ayurveda oder TCM besitzen eine analoge Grundlage.

Die Spagyrik selbst geht zurück auf den Arzt Paracelsus (1493-1541), der damit zuerst eine systematischere Zubereitung von Arzneimitteln im Sinn hatte. Da es eine feste Abfolge mit genauen Vorschriften für die Anteile der unterschiedlichen Bestandteile und auch ihre Prozessierung bei der alchemischen Herstellung der Arznei gibt, ist dies schon ein deutlicher Schritt in Richtung der modernen Standardpräparate.
Die von Paracelsus praktizierte Signaturlehre war ebenfalls kein okkulter Mumpitz, sondern das Ergebnis von Naturbeobachtung und astrologischem Wissen. Auch sie ist ein Weg zur Systematisierung der Pharmaka. „Signatur“ bedeutet Auswahlkriterien zu bestimmen, für welche Krankheiten ein jeweiliges Heilmittel geeignet ist. Dabei lässt man sich von Aussehen, Geruch, Geschmack, Blütezeit und Standort einer Pflanze leiten. Das übergeordnete Leit-Prinzip bildet die astrologische Signatur, das heißt, es gilt Übereinstimmungen der Krankheits-Symptome mit der korrespondierenden Planetensignatur und der Heilmittelsignatur zu finden.



Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493-1541); nach einem Gemälde von Quentin Massys

Häufig nutzt man hier das Ähnlichkeitsprinzip, das vor Allem durch die ***Homöopathie*** Samuel Hahnemanns (1755-1843) eine weitere Verbreitung erlangt hat. Aber im Gegensatz zu letzterer, bildet dieses Prinzip in der Pflanzenalchemie keine absolute Regel: Eine zum Beispiel als saturnisch bezeichnete Gewebsverhärtung wird man eher mit einer mondhaften Pflanze zu erweichen versuchen: Der Mond ist der Gegenpol zu Saturn. Tatsächlich haben Gewächse mit Mondsignatur häufig eine erweichende, auch schleimbildende Wirkung. Es hängt davon ab, ob man eine Körperfunktion unterstützen möchte oder ei-

nem Übermaß entgegenwirken will. Die Signaturlehre basiert auf realer Naturbeobachtung und ist eine erste Klassifizierung von Heilmitteln nach Krankheiten und Symptomen. Die sogenannten Planetenzuordnungen entsprechen hier Wirkprinzipien, denen einerseits, wie schon erläutert, die klassische Elementelehre des Empedokles zugrunde liegt. Andererseits kommen in den planetaren Zuordnungen direkt Archetypen zum Ausdruck, die man mit den entsprechenden Krankheitsbildern in Beziehung setzen kann.

In der darauf aufbauenden medizinischen Alchemie (Spagyrik, Iatromedizin) verwendete man oft eine Kette von Heilmitteln einer bestimmten Signatur aus dem Tier-, Pflanzen- und Mineralreich (Metalle) zur Verstärkung der Wirkung. Sie bildete die Basis einer Art Frühform der "Kombi-Präparate".
Das Sammeln oder Ernten der Heilpflanzen nach astrologischen Gesichtspunkten an bestimmten immer gleichen Zeitpunkten und Standorten ist zudem nützlich in Hinsicht auf einen gleichmäßigeren Wirkstoffgehalt. In der mittelalterlichen Heilkunde galt bei der Zusammenstellung von Medizinpräparaten oft das Prinzip "viel hilft viel", mit zweifelhaftem Ausgang. Nicht umsonst war es Paracelsus, der den sehr richtigen Satz prägte: ***"Kein Ding ist ohne Gift, die Dosis macht das Gift."*** Das gilt nicht nur im stofflichen Bereich. Übertreibung ist generell schädlich. Das wusste man auch schon in der Antike, wo am Apollon-Heiligtum von Delphi nicht nur das bekannte ***"Erkenne Dich selbst!"*** zu lesen ist, sondern auch ***"Und nichts im Übermaß!"*** Apollon sollte es wissen, er galt als der Schutzherr der Heilkunst und Vater des Vaters der abendländischen Medizin, ***Asklepios***.

Dass Paracelsus stark mit der antiken Vorstellungswelt verbunden war, zeigt seine Lehre von den fünf (die Zahl des Lebendigen, insbesondere des Menschen) ***Entien*** als Auslöser und Ursachen von Krankheit.
Was aber ist so ein *Ens*? Ein Ens ist das Wesen, die Idee, das Sein von Etwas. Es geht Paracelsus also um die Darstellung der Idee oder des Wesens der Krankheiten und nicht um ein spezifisches Medizinsystem, dem er alles unterordnet.
"Es [das Ens] *ist ein Ursprung oder Ding, das die unbeschränkte Macht über den Leib besitzt. Sie verderben den Leib und verursachen die Erkrankungen. Nicht der entartete Saft ist die Ursache der Krankheit, sondern die Ursache, die zur Erkrankung führt."*[1]
Paracelsus unterteilt die fünf Entien in zwei Gruppen. Die erste umfasst drei Ursachen von Krankheiten, die auf den Leib wirken:

- *Ens Astrale* - über die Kraft und das Wesen der Gestirne und ihre Gewalt über den Leib (Umweltfaktoren).
- *Ens Veneni* - über die Wirkung von Giftstoffen (Ernährung und die Funktion der Ausscheidungsorgane).
- *Ens Naturale* - wenn unser eigener Leib uns krank macht durch seine Verwirrung und dadurch, dass er sich selbst schädigt (Konstitution, Diathese, Disposition).

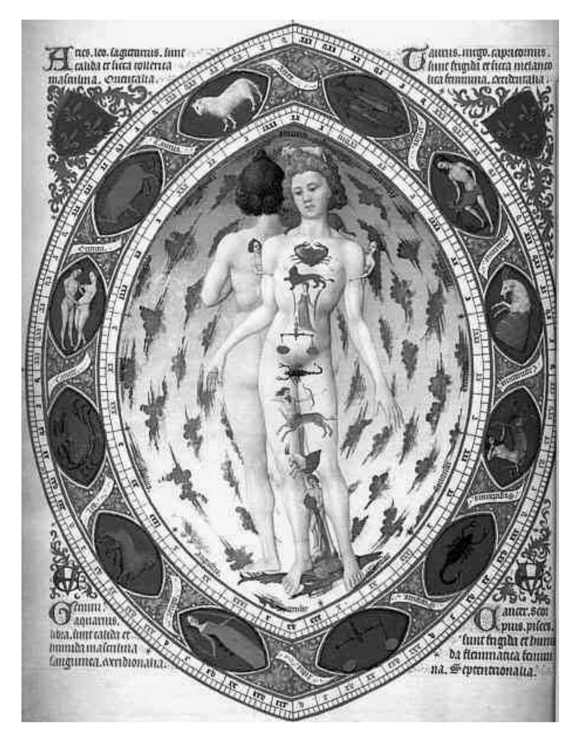
Die zweite Gruppe umfasst zwei Entien, die auf den Geist wirken:

- *Ens Spirituale* - über die Geister, die unseren Leib krank machen (Psychosomatik und Psychologie).
- *Ens Dei* - über das Wirken Gottes (Schicksal und Karma).

Da ich mich viel mit Astromedizin befasse, sind für mich besonders *Ens Astrale* und *Naturale* interessant, da es die Einflüsse der Planetenarchetypen und der Elemente beschreibt.

[1] Dieses und sämtliche folgende Paracelsus-Zitate stammen aus K. Sudhoff (Hg.): *Theophrast von Hohenheim gen. Paracelsus Sämtliche Werke*, 1930, vor allem S. 111ff.

Nach hermetischen Vorstellungen ist der Mensch ein Mikrokosmos, der, analog zum Makrokosmos, aus den vier Elementen, zwölf Sternzeichen und sieben klassischen Planeten aufgebaut ist. Jedes Organ korrespondiert dabei mit einem der Planeten, Zodiakzeichen und Häusern.
„Die Galle entspricht dem Mars. Die Nieren haben die Art der Venus. Der Merkurius ist ein Planet, der der Lunge gleicht und der Jupiter gleicht der Leber. Ihr sollt wissen, wenn die Leber nicht da wäre, da gäbe es nicht Gutes im ganzen Leibe [= innerer Alchimist]. *Gleich Jupiter wirkt sie und mildert wie er durch ihre Güte alles Ungestüm."* (Paracelsus)
Die sieben Planetenorgane werden von Paracelsus jeweils als Entität begriffen. Sie sind die "edlen" Organe, die den Gesamtorganismus mit Energie versorgen.
"Diese Sieben geben allen anderen Organen das Leben". (Paracelsus)



Der Mensch als Mikrokosmos; aus dem Stundenbuch des Herzogs von Berry, Gebrüder Limbourg, 1411- 1416

Jedes Organ steht dabei in einer spezifischen Beziehung zum Gesamtorganismus. Aus dem Horoskop des Erkrankten kann man weitere Hinweise auf die Beschaffenheit und die Krankheitsbereitschaft der Organe erhalten, also die Konstitution und Disposition des Patienten erkennen.
So wie die Organe den Planeten unterstehen, gilt dies auch für alle Heilmittel. Als reine Verkörperung der Planeten gelten die sieben Planetenmetalle, die jeweils einem Organ zugeordnet sind:

- Gold: Sonne,
- Silber: Mond
- Quecksilber: Merkur
- Kupfer: Venus
- Eisen: Mars
- Zinn: Jupiter
- Blei: Saturn

Ist ein Organ aus Sympathie (Synchronizität) mit den herrschenden Planetenkräften erkrankt (siehe auch *Ens Astrale*), oder sind die Planeten im Körper aus ihrer Bahn geraten, ist nach der reinen Alchemie das zugeordnete Metall das entsprechende Heilmittel. Es gibt tatsächlich heute noch spagyrische Mittel, die Metallaufbereitungen enthalten, diese sind jedoch homöopathisch potenziert. Ansonsten arbeitet der alchemistisch orientierte Heiler eher mit der Pflanzenwelt und deren vielfältigen Wirkstoffen. Auch hier greift das astrologische Signatur-Prinzip.

Ein gutes Beispiel für diese Methode der Klassifizierung einer Heilpflanze ist das Johanniskraut oder Hartheu. Viele Beschreibungen der Signaturen des Hartheus gehen bereits auf Paracelsus zurück. Zum einen ist es ein Lichtsamer. Schon die Samen keimen nur im Hellen, von der Erde unbedeckt. Ein erster Hinweis auf den sonnenverwandten Charakter dieser Pflanze. Auch die als Nachteil empfundene Lichtsensibilisierung ist ein Anzeichen. Nach alter Vorstellung sind gelbe Blüten oder Pflanzensäfte ein Hinweis auf Heilpflanzen gegen Gelbsucht beziehungsweise Zeichen für eine Leberwirkung. Solche Pflanzen werden daher auch dem Jupiter (=Leber) oder dem Mars (=gelbe Galle) unterstellt. Johanniskraut hat eine verdauungsfördernde, galletreibende Wirkung. Zu guter Letzt

kann Johanniskraut die Leberclearance von Medikamenten beschleunigen. Der Leberstoffwechsel wird angeregt, besonders bei höheren Dosen von Johanniskraut.

Das kräftige Goldgelb von Johanniskrautblüten mit Staubfäden, die aussehen wie sprühende Sonnenfunken, zeigt wiederum den sonnenhaften Stimmungsaufheller. Die antidepressive Wirkung hypericinhaltiger Zubereitungen gilt heute als erwiesen. Wobei auch eine Leberentlastung schon stimmungsaufhellend sein kann: Leber und Galle galten bei den Alten auch als Zeiger von Stimmungen. Die „übergelaufene Galle“ (Cholerik = Mars = gelbe Galle), oder die „Laus auf der Leber“ (gestörter Jupiter führt zu Melancholie/Saturn = schwarze Galle) sind Anspielungen, die nicht umsonst existieren. Alkohol, ein Leberschädiger, ist ein starkes Depressivum!

Die Hauptblütezeit des Johanniskrauts liegt nach Mittsommer: Die Blüte ist eine Zeigerpflanze der Johanniszeit, dem solaren Höchststand des Jahres. In ihr wohnt die pure Sonnenkraft (eingefangener Sonnenschein). Im warmen, trockenen, herben Geschmack bestätigt sich die aufhellende und seelenerwärmende Sonnennatur nochmals. Johanniskraut liebt sonnige, trockene Standorte – ein deutliches Anzeichen der Sympathie zum Sonnenprinzip. Auch die Hitzeverträglichkeit der Pflanze ist ein Indiz: Rotöl (Farbe des Mars und des Feuers), ein Ölauszug aus den Blüten, lindert Schmerzen, vor allem bei Verbrennungen.
Das heißt aber, dass das Johanniskraut neben einer Sonnensignatur auch noch dem Element Feuer zugeordnet werden kann.
“Die lochartigen Öldrüsen, die in den Blättern sind, bedeuten, dass das Kraut für alle inneren und äußeren Öffnungen der Haut eine Hilfe ist” (Paracelsus). Hält man ein Blatt gegen das Licht, dann sehen die Ölbehälter wie kleine Löcher aus. Das “Tausendlöcherlkraut”, wie der Namenszusatz *perforata* schon andeutet, galt daher vor allem als ein Heilmittel für Stichverletzungen und Insektenstiche. Die Blut und Stichsymbolik weist auch auf eine Mars-Signatur, die auch gut zum Feuerelement passt und sich ebenfalls bei Wundmitteln bewährt.



Johanniskraut

Der rote Pflanzensaft lässt sich ebenfalls dem Mars zuordnen. Zerdrückt man eine Blüte zwischen den Fingern, so tritt blutroter Saft aus, als “Johannis-” oder “Herrgottsblut” bezeichnet. Wegen dieser Ähnlichkeit mit Blut erkannte man im Johanniskraut einen Kraftspender (Mars = Lebenskraft) und ein Heilmittel für Blutarmut. Paracelsus schätzte Johanniskraut auch als “die beste Wundarznei“. Das Rotöl fördert die saubere Verschorfung vor allem bei Abrasionen und bewährt sich bei der Behandlung von altem und neuem Narbengewebe von flächigen oder Schnitt- und Risswunden. Bei nässenden Wunden kann es zur Säuberung als Waschung (verdünnte Tinktur, Tee) verwendet werden. Hier ähnelt seine Signatur der Calendula, ebenfalls im Zeichen von Mars und Sonne.
“Die Adern auf den Blättern sind ein Zeichen, dass Perforata alle Phantasmata austreibt” (Paracelsus).

Die betonten "Blattnerven" werden manchmal als Nervensignatur gedeutet, oft zeigen sie auch Venenheilpflanzen an (Weinlaub, Kastanienblatt). Das Rotöl hilft auch tatsächlich sowohl bei Neuralgie als auch Venenbeschwerden. Hier wirkt die Venus-Signatur, die den notwendigen Gegenpol zum Mars darstellt.

Nomen est Omen: Das „Hartheu" liefert aufgrund seiner harten Stängel schlechtes Heu. Es wird auch als grünes Kraut nicht gern gefressen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass das Kraut das Bindegewebe kräftigt, eine Saturn-Signatur und Gegenpol zum Mondprinzip, das erweichend und feucht wirkt. Auch die gute Wirkung gegen Narbenwucherung (Keloid) hängt wohl damit zusammen. Saturn im Wassermann ist auch der Ausgleich zum solaren Feuer des Löwen oder fünften Hauses. Hier wirkt Johanniskraut strukturierend und stärkt die Ratio.

Die Blüten des Johanniskrauts sind schnell vergänglich und werden im Verblühen faulig-schleimig. Ein bisschen Mondsignatur ist also auch dabei, da immer die gesamte Achse vertreten ist: Sonne/Saturn(Uranus) -> (Löwe-Wassermann), Mond/Saturn -> (Krebs-Steinbock).

So helfen Massagen und Umschläge mit Rotöl gegen Gewebsverhärtungen und alte Narbenstränge. Auch gegen Menstruationsbeschwerden und Wechseljahresprobleme (Venus/Mond als Gegenpol zu Mars) wird Johanniskraut eingesetzt. Es wirkt östrogenartig (= Venus).

Verschiedene Arten von Bodenwürmern werden durch das Kraut vertrieben: *"So gibt es auch Würmer, die vor Hypericum fliehen. Es geschieht nicht nur wegen des Geruches, sondern auch, weil in der Perforata der Spiritus ist, der die phantastischen Geister vertreibt"* (Paracelsus).

Nicht nur Eingeweidewürmer und Bodenparasiten werden vom Johanniskraut vertrieben, sondern auch sogenannte Gedankenwürmer, also Zwangsgedanken wie bei OCD und Depression werden verscheucht.

Die Beobachtung, dass das Johanniskraut kaum von Parasiten heimgesucht wird, hat wohl dazu beigetragen, dass man das Kraut zwischen den Käse legte, um Madenbefall zu verhindern. Der Presssaft aus dem Kraut wurde laut Tabernaemontanus gegen Wurmbefall bei Pferden eingesetzt.

Man sah es als Fingerzeig, dass eine Pflanze, die sich vor Schädlingsbefall schützen kann, auch uns vor Parasiten schützt. Johanniskraut ist stark gerbstoffhaltig (zusammenziehend und lebensfeindlich = Saturn). Bis zu 16% enthaltene Gerbstoffe machen Fäulnisbakterien oder Hefepilzen, zum Beispiel bei „Montezuma's Rache" oder schlecht heilenden Wunden, das Leben schwer.

Es ist auch ein Berufkraut, das heißt, man hing es in die Ställe und an die Haustür, um sich gegen üble Einflüsse und Hexerei zu schützen. Da es eine beruhigende und angstlösende Wirkung hat (es vertreibt die phantastischen Geister), ist dieser Volksglaube wahrscheinlich auf erfolgreiche Anwendungen bei sogenannter Besessenheit zurückzuführen. Man soll es auch den verurteilten Hexen gegeben haben, um sie vor dem Einfluss des Teufels („Jageteufel" ist auch ein Name der Pflanze) abzuschirmen, wenn sie zum Scheiterhaufen geführt wurden.

In den Raunächten wurden die Johannisbuschen des Sommers dann oft stückweise dem Kamin- oder Ofenfeuer beigegeben, zusammen mit anderen Heil- oder Zauberpflanzen aus den geweihten Kräutersträußen. Dies soll vor der wilden Jagd schützen, im Sommer auch vor Hagel und Blitz.

Auch die Ställe werden in den Raunächten mit Johanniskraut und Salbei ausgeräuchert.

Ambrosia

Quellen:

S. Golowin: *Paracelsus*, 2001.

R. Kälbermatten: *Wesen und Signatur der Heilpflanzen*, 2005.

K. Sudhoff (Hg.): *Theophrast von Hohenheim gen. Paracelsus Sämtliche Werke*, 1930.

Götter-Gestalten

Über die Manifestation mächtiger Wesen

Dieselben Gottheiten können uns in völlig unterschiedlichen Gestalten begegnen. Die stumme und sanfte Macht der sich verändernden Zeit arbeitete an ihnen ebenso wie die Vorstellungskraft des menschlichen Geistes und die Sehnsucht unserer Seelen. Mein Bild von Cernunnos ist ein anderes als das meines Glaubensbruders oder jenes eines Galliers, der vor 2000 Jahren starb. Mexikaner machen sich ein völlig anderes Bild ihrer Götter als Inder und einige Religionen lehnen Götterbilder sogar vollständig ab. Wie also formt sich ein Gott zum Bild?

Als ich an den Überlegungen zum Schwerpunkt der neuen Ausgabe beteiligt war, hätte ich mir noch nicht vorstellen können, welchen Umfang dieses Thema eigentlich annehmen kann. Der Körper bestimmt so viel in unserem Leben. Gerade für uns selbst ist er immens wichtig, denn durch ihn können wir die Welt und die Lebendigkeit unmittelbar erfahren. Der Körper begrenzt uns und macht es überhaupt möglich, dass wir unsere Umwelt in solch einer Art und Weise wahrnehmen können, wie wir es letztlich tun.

Als ich so darüber sinnierte, was eigentlich alles körperlich zu sein scheint, stieß ich in meinen Gedanken auf Bildnisse, die natürlich auch zur Form gehören. Ich sah Gemälde vor mir, die etwas aussagen und in uns etwas berühren, manchmal sogar mit einem sprechen können. Und dann sah ich Darstellungen von Göttern und mir kam die Frage in den Sinn, wer uns sagt, dass sie so aussehen und welche Zusammenhänge zwischen ihrem Körper und ihrer Natur bestehen könnten. Letztendlich soll es mir nicht darum gehen, etliche Beispiele aus den verschiedensten Mythologien aufzuzählen und sie dann ihren Eigenschaften nach zu sortieren. Vielmehr möchte ich versuchen, einige Verbindungen aufbauen, einerseits zu den damaligen Menschen und Kulturen. Andererseits möchte ich mir ein paar Gedanken zu unserer Jetztzeit machen, wenn es um den Zusammenhang zwischen dem Aussehen der Götter und ihrer Bedeutung geht.

Die Schöpfung der Göttergestalten

Bevor wir nun unsere kleine Reise durch die Götterwelt beginnen, könnte man natürlich die Frage stellen, warum die Menschen überhaupt auf eine körperliche Form der Götter gekommen sind. Ob es sich dabei um tierartige oder menschlich anmutende Götter handelt, spielt gar keine Rolle. Ich denke, durch die Gestaltgebung eines Gottes wird er greifbarer, realer und ein Teil dieser Welt. Eine Gottheit entsteht nie aus dem Nichts. Am Anfang steht stets ein Gegenstand, eine Handlung oder ein Phänomen, welches mit Bedeutung und schließlich auch mit Heiligkeit aufgeladen wird. Aus dieser Aufladung heraus wird die Gottheit geboren. Sie gewinnt rasch Gestalt, da die Menschheit schon immer leicht Assoziationsketten bilden konnte. Eine Kriegsgottheit könnte deshalb einem Krieger ähneln und mit dessen typischen Waffen ausgestattet sein. Vielleicht nimmt sie aber auch die Form eines schnellen, wilden Raubtieres an. Ihr könnte alles Untertan sein, was großen Lärm veranstaltet oder mit der Farbe Rot verbunden ist. Vielleicht ist sie aber auch eine ganz düstere Gestalt, die mit Verwesung, Tod und Verzweiflung zu tun hat. Wer an den Krieg denkt, hat ganz bestimmte Bilder, Farben, Gefühle und Gerüche im Sinn, aus denen sich au-

tomatisch eine Gestalt formt. Dabei spielen natürlich auch die Epoche und die jeweilige Region eine große Rolle. Mögen sie auch viele Gemeinsamkeiten haben, so unterscheidet sich ein römischer Kriegsgott doch deutlich von einem aztekischen. Eines haben sie aber immer gemeinsam: Sie nehmen die Gestalt lebender Wesen an. Sie werden zu Personen und nicht zu diffusen Nebeln, da man mit Personen besser reden kann. Gerade die unerklärlichen, Angst einflößenden und dubiosen Dinge wurden von uns zu mächtigen Gottheiten geformt. Indem wir ihnen eine Gestalt gaben, erschienen sie uns nur noch halb so erschreckend, denn nun konnte man mit ihnen kommunizieren.

Letztlich ist das eine Möglichkeit, wie die Form der einzelnen Götter überhaupt zustande gekommen ist. Durch die Gestaltgebung werden sie in der Tat ein Teil dieser Welt und sind leichter erfahrbar, vorstellbar und in gewisser Weise sogar verständlicher.

Trotz allem wird es wahrscheinlich so sein, dass ein Gott für jede Person ein wenig anders aussieht, da wir letztlich alle eine individuelle Vorstellungskraft haben und uns durch unsere persönlichen Vorlieben manche Details anders ausmalen als unser Gegenüber. Das ist aber keineswegs schlimm; ich bin sogar der Ansicht, dass dieser Effekt etwas durchaus Positives in sich birgt. Wenn eine Gottheit durch die eigene Vorstellung von dem Bild eines Anderen abweicht, verändert sich nicht gleich das ganze Wesen. Das Bild, das wir uns von einem Gott machen, ist meiner Meinung nach durchaus archetypischer Natur. Das heißt, der Mensch bedient sich unbewusster, größtenteils kollektiver Muster, die in unserem Geist Verknüpfungen mit gewissen Attributen und Wesenszügen herstellen. Im gewissen Sinne stellen wir dabei unbewusst bereits eine individuelle Beziehung zur betreffenden Gottheit her, in magisch-mystischer Sichtweise treten wir in diesem Moment mit diesem Wesen in Kontakt, bilden eine Verbindung und schaffen einen neuen Platz in unserem persönlichen Pantheon. Somit wäre der Unterschied, ob ein Hermes nun einen goldenen oder einen grünen Gürtel trägt, wirklich nur persönlicher Natur und verändert den Archetypus eines Hermes in keiner Weise. Und manchmal sind solche Unterschiede auch ein Zeichen dafür, dass die jeweilige Person bereits eine eigene Verbindung mit diesem Wesen hat oder gerade im Begriff ist, diese aufzubauen.

Götterbildnisse können sich im Verlauf der Geschichte verändern. Hätten wir viele Aufzeichnungen über all die Vorstellungen, die unsere Vorfahren sich von bestimmten Göttern machten und würden sie miteinander vergleichen, so könnten wir feststellen, dass Priester, Gläubige, Alltagsgeschehen und große Politik stets und ständig Einfluss auf die Gestalt unserer Götter genommen haben. Auf diese Weise konnte es zum Beispiel vorkommen, dass manche Götter die Rollen von anderen übernommen haben. Dadurch bekamen sie mitunter neue Attribute zugeteilt und ihre Gestalt veränderte sich.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die sehr bekannte Göttin Artemis. Ich denke, dass jeder Leser recht schnell ein Bild dieser vermeintlichen Göttin der Jagd vor seinem inneren Auge hat. In der heutigen Zeit wird sie von vielen magisch praktizierenden Gruppen herbeigerufen und verehrt. Selbstredend sind die Erfahrungen mit ihr immer individuell, aber über die meisten Attribute dieser Göttin werden sich vermutlich viele einig sein. Der Bogen gehört klassischerweise dazu, meist ist sie auch sehr jung und eher graziler Gestalt. Doch die „eine“ Artemis hat es in der Antike gar nicht gegeben. Vielmehr ist es möglich, dass verschiedene Göttinnen später zu einer Artemis zusammengefügt wurden, möglicherweise sogar erst durch die Geschichtsschreibung weit nach der Antike. Wahrscheinlicher ist es, dass es viele lokale Göttinnen gab, die als Artemis verstanden wurden. Deutlich unterschiedlich sind die Hauptattribute, die bei den jeweiligen

Kunstwerken und den Beschreibungen in den Vordergrund traten. Ganz davon abgesehen, dass sie zahlreiche Beinamen trug, die unter dem Namen „Artemis“ zusammengeführt wurden, können wir wirklich davon ausgehen, dass das Verständnis dieser Göttin heute ein ganz anderes ist, als es in der Antike in Athen, zur selben Zeit in Thrakien und etwas früher in Sparta war. Die Auswertung und Klassifizierung der Veränderungen einer einzelnen Gottheit würden vermutlich jahrelange Arbeit mit sich bringen. Dennoch sollte man immer bedenken, dass die entsprechende Göttergestalt trotz der ganzen äußeren Einflüsse eine individuelle ist. Können wir also allgemeingültige Aussagen über die Veränderung eines Gottes im Laufe der Zeit treffen? Ich denke, die meisten Aussagen würden stets hypothetisch bleiben und durch unsere eigenen Intentionen geprägt sein. Objektivität kann es eigentlich nicht geben. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können wir die Veränderungen mancher Götter durchaus kritisch betrachten, immer mit dem Gedanken, dass diese Gottheit möglicherweise unendlich viele Metamorphosen hinter sich gebracht hat. Heute können wir nur eine Aussage mit ziemlicher Gewissheit treffen, nämlich die, was ein bestimmtes Wesen für uns selbst bedeutet.

Die Vielfalt der Darstellungen

Insgesamt gesehen, haben wir es mit einer unvorstellbar facettenreichen und bunten Welt zu tun, wenn wir versuchen, uns einen kleinen Eindruck über die Körper der Gottheiten aller uns bekannten Mythologien zu machen. Letztlich reicht es schon, kurz den Kontinent zu wechseln. Ziemlich schnell können wir so auf Darstellungen stoßen, die uns extrem fremd erscheinen. Aber gerade diese Befremdlichkeiten können den Hauch einer Ahnung vermitteln, wie vielfältig die Wahrnehmung der Götter sein kann. Vor allem geben uns diese Bilder auch Anhaltspunkte, was in der entsprechenden Zeit der Gesellschaft wahrscheinlich wichtig war und wie in etwa die Werte und Ideale der Menschen geartet waren. So manche Gestalten muten mir selbst ein wenig befremdlich an, daher ist es nicht allzu einfach, einen groben Überblick über die Vielfältigkeit der Gottheiten und anhand dieser Eigenarten Aussagen über die Vorstellungen der Menschen zu vermitteln.

In animistischen Kulturen, die hauptsächlich einen Ahnen- und Geisterkult betrieben haben oder betreiben, ist die Suche nach Abbildern schwierig. Hier werden hauptsächlich die Verstorbenen beziehungsweise die direkten Vorfahren verehrt. Die Erinnerung an einen verstorbenen Menschen lässt selten eine nachträgliche Veränderung zu, wenn man den Toten zu Lebzeiten gekannt hat. Dennoch scheint es mir eine höchst interessante Eigenart zu sein, dass die Bindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen nur hält, solange man der Toten gedenkt. Nur so können sie dem Einzelnen und der Gemeinschaft beistehen, unterstützend eingreifen oder auch strafen, wenn es dem Wohl Aller dient. Sollte ihrer nicht mehr gedacht werden, so verlieren sie diese Rolle und werden zu Geistwesen, die durchaus gefährlich werden und beispielsweise Krankheiten auslösen können. Einige animistische Völker fertigen Abbilder ihrer Ahnen an; viele tun es jedoch nicht. Die Abbildungen sind oft stark stilisiert und tragen kaum individuelle Gesichtszüge. Jedoch haben die Gräber eine große kultische Rolle, die als Gedenk- und Opferstätten dienen.

Der Animalismus hingegen ist da schon wesentlich anders gestrickt und besitzt große Wurzeln, die wir in veränderter Form in den antiken Glaubensvorstellungen wieder finden, sowohl im alten Griechenland, wie auch in Ägypten und in uns fremderen Glaubenskreisen wie jenen der Azteken und Maya. Hier hat das Tier als mächtiges Wesen eine hervorstechende Rolle, wobei es nicht wundern sollte, dass solch ein Kult vor allem in Gebieten von Gruppen praktiziert wurde, die ursprünglich auf die Jagd angewiesen waren oder Schutz vor wilden Tieren benötigten. Diese

Völker glaubten, dass eine übergeordnete Gottheit der Tierwelt existieren würde, die besänftigt werden musste, da man auf das Fleisch ihrer Schützlinge angewiesen war. Dieser Gottheit wurde geopfert und sie wurde durchaus auch verehrt, da die Gunst dieser Entität im direkten Zusammenhang mit dem Überleben der Gemeinschaft stand.
Ob es wirkliche Bildnisse dieser einen Wesenheit gibt, ist noch immer umstritten, da man in den Höhlenmalereien, die mitunter einen Menschen mit einem Tierkopf relativ im Zentrum der Szenerie eines Jagdrituals zeigen, auch den Schamanen des Stammes zu erkennen glaubt. Falls es eine konkrete Vorstellung vom Herrn oder der Herrin der Tiere gegeben haben sollte, wäre es meines Erachtens jedoch nur nachvollziehbar, wenn diese Gestalt starke Ähnlichkeit mit einem Tier gehabt hätte. Vielleicht ist gerade diese Tiergestalt ein Attribut dafür, dass die dargestellte Gottheit sich mit den Tieren verständigen kann, zumindest in diesem Zusammenhang.

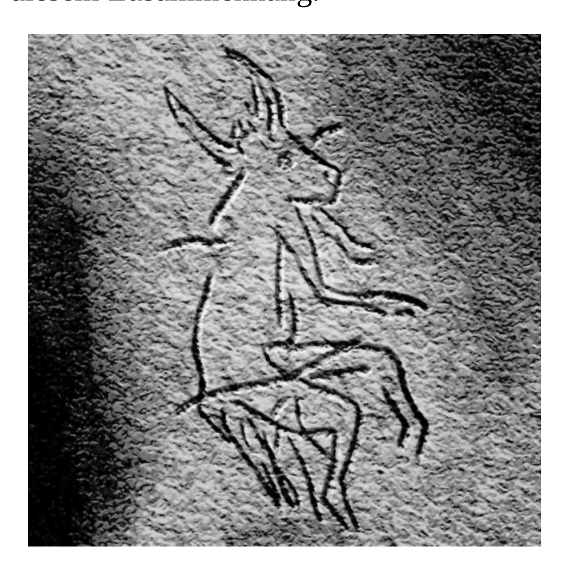


Bild vom „Zauberer von Le Gabillou“ aus der Altsteinzeit in Dordogne, Frankreich

Selbstverständlich finden wir noch etliche weitere Götter, die ein Mischwesen aus Tier und Mensch zu sein scheinen. Der mittelamerikanische Schöpfer- und Wettergott Quetzalcoatl ist zum Beispiel eine vielfältige Mischform von gleich zwei Tieren und einem Menschen. Einerseits erkennen wir die Klapperschlange in ihm, andererseits das Gefieder des in den Regionen Mittelamerikas beheimateten Quetzalvogels. Möglicherweise ist die Schlange eine direkte Anspielung auf seine Funktion als Schöpfergott, da diese Symbolik der Ursprünglichkeit in beträchtlich vielen Mythologien auftaucht. Da die Schlange wiederum auf der Erde kriecht, kann sie als Analogie zu den Mysterien der Erde und somit zu Leben und Tod gesehen werden. Die Häutung ist ein Symbol der Erneuerung und somit auch für Unsterblichkeit. Die sich selbst in den Schwanz beißende Schlange gilt als Sinnbild der Unendlichkeit.[1] Das Federkleid des Quetzalvogels war bereits bei den Vorläufern des Aztekenkults sehr beliebt als Kopfschmuck der Priester. Der Vogel selbst war heilig, galt als ein Aspekt des Quetzalcoatl als Gott der Morgenröte und durfte daher nicht getötet werden. So wurde er eingefangen und um ein paar Schwanzfedern erleichtert.
Dennoch sind die Darstellungen vom hohen Gott der Azteken durchaus sehr unterschiedlich. Gerade in der Malerei und in der Bildhauerei sind unterschiedliche Schwerpunkte zu erkennen. Während bei der Steinkunst noch die Schlange im Vordergrund steht, erscheinen in der Malerei die tierischen Attribute deutlich maskenhaft und die Menschlichkeit tritt stärker hervor. Ob das lediglich der Kunstfertigkeit des Handwerkers oder dem Material zuzuschreiben sein könnte, kann ich leider nicht erklären. Vielleicht haben die Unterschiede in der Darstellung einen tieferen Sinn, vielleicht aber auch nicht.

Wesentlich besser kennt der Leser vielleicht das Beispiel von Pan, wenn er auch gerade in der griechischen Mythologie eher eine Sonderrolle einnimmt, denn er ist einer der wenigen Götter, die noch ausgeprägte tierische Attribute haben. Ansonsten haben wir im Pantheon der antiken Griechen einen sehr großen Fokus auf die Darstellung der menschenähnlichen Körper, gerade in der Steinbildhauerei, die in Griechenland Perfektion erreichte. Einzelne

[1] Für mehr Informationen vergleiche die Damháin Alla Ausg. 25-27 und 29

Götter verloren nicht unbedingt ihre bildlichen Attribute, sondern sie wurden vielmehr ausgegliedert. Gegenstände gewannen vielmehr an Bedeutung als die eigentliche Gestalt und Tiergefährten brachten die nötigen Korrespondenzen zu den Fähigkeiten. Man könnte auch behaupten, dass körperliche Unmenschlichkeit gegen eine überidealisierte Menschlichkeit ausgetauscht wurde. Die Götter im antiken Griechenland, später auch im klassischen Rom, waren unsagbar schöne Gestalten. Selbstverständlich hatte sich eine veränderten Gesellschaft zu tun: Stadtstaaten waren entstanden, eine reiche Oberschicht hatte sich gebildet, der Handel und die Wirtschaft wurden etabliert, die Versorgung der Menschen war größtenteils gesichert. Tiere stellten aufgrund des mannigfaltigen Fortschritts in Technologie, Landwirtschaft und Handwerk keine große Gefahr mehr dar, nun trat der eigentliche Mensch in den Vordergrund und konnte sich mit Dingen beschäftigen, die vorher nicht denkbar gewesen wären.
Sicherlich waren die Erwartungen eines Tagelöhners von den Göttern ganz andere als die von einem gemachten Händler oder gar eines Adligen, daher ist es sicherlich nicht verwunderlich, dass die unterschiedlichen Schichten auch unterschiedliche Praktiken zur Götterverehrung hatten. Und der Verdacht liegt nahe, dass ein einfacher Bauer andere Dinge in den Göttern gesehen hat als ein Reicher. In den höheren Schichten jedoch war die Körperpflege ein riesengroßes Thema, nicht nur aus gesundheitlicher Sicht. Die Jugend und somit die Schönheit spiegelte sich deutlich in den Bildnissen der Götter wider und wurde gerade von den Frauen für sehr erstrebenswert gehalten. Im Reich der Götter hingegen galt die Jugend wahrscheinlich als Symbol für die Alterslosigkeit und damit die Unsterblichkeit. Die schönen und feinen Künste wurden immer populärer und galten als „gottgefällig“. So wurde die Musik und Dichtkunst zum hohen Gut und für die Oberen erstrebenswert, da man sich dieser Gaben bediente, um sich die Gunst der Götter zu erhaschen.

Wenn wir uns jedoch den alten Germanen zuwenden und auf die Dinge schauen, die wir über sie zu wissen glauben, zeichnet sich ein ganz anderes Bild ab. Hier sind die Lebensumstände und die Technologie ganz andere, so sind ihre Götter auch völlig anders. Weniger fein, eher rustikal mögen sie anmuten, die Wesenszüge rau oder sehr lebensnah. Hier finden wir auch vereinzelt Tierattribute wie beim Wanengott Freyr, der für die Kraft der Natur steht und Fruchtbarkeit verheißt. Vermutlich war dies ein großes Thema in einer Region, welche nicht unbedingt einen milden Winter versprechen konnte. Dennoch kann man auch bei der nordischen Mythologie einen großen Wegfall der zoomorphen Darstellung finden und eher eine Stilisierung, die einen ganz anderen Fokus auf den Gott legt als es zur selben Zeit in Griechenland oder Rom der Fall war. Es gab häufig so genannte Pfahlgötter, grob bearbeitete hölzerne Idole, die an bestimmten heiligen Orten oder Opferstätten eingeschlagen waren.

Odin, den wir heute als Hauptgott der Asen kennen, wurde möglicherweise weniger Aufmerksamkeit geschenkt, dafür gibt es aber einige Indizien dafür, dass Thor öfter von der Bevölkerung gebraucht wurde. Er gilt als Gott der Bauern und des Wetters, hält Unheil fern, indem er die Riesen mit seinem Hammer in die Flucht schlägt. Der Hammer wiederum ist im germanischen Weltbild ein Symbol für Fruchtbarkeit und natürlich auch für Schutz. Während Thor sich eher um die diesseitigen menschlichen Belange kümmerte, war Odin ein Gott des Todes, der Schwellenerfahrungen und der Ekstase, ein Hüter der Weisheit und Mysterien. Unsere heutige Vorstellung von den beiden ist stark von den Darstellungen und Ideen des 19. Jahrhunderts geprägt. Damals versuchten Künstler und Historiker den antiken Zivilisationen des Mittelmeers eine gleichwertige nordische Kultur gegenüberzustellen. Die Darstellungen Odins, Thors und Freyers, die in jener Zeit entstanden sind, ähneln daher eher den Göttern des antiken Griechenland. Es waren aber nicht solch erhaben einher schrei-

tende, bekränzte Gestalten mit wallendem Bart und Gewand, die unsere Vorfahren verehrten. Einige erhalten gebliebene magische Amulette zeichnen ein ganz anderes Bild: Thor erscheint darauf fast schon wie ein Zwerg, trägt einen seltsamen spitzen Hut und ist mit einem gewaltigen Phallus ausgestattet. Odin war eine Mischform aus Pferd und Mensch, wobei man nicht recht erkennen kann, ob es sich beim Menschen um einen Krieger oder einen Schamanen handelt. Seine Gestalt ist verschlungen, als ob sie aus Pflanzen bestünde und wird stets von Vögeln begleitet.

Im hinduistischen Raum finden wir noch ganz andere Besonderheiten, denn die Darstellungen der einzelnen Gottheiten scheinen sich hier zu einer wahren Schlacht der Symboliken entwickelt zu haben. Hier spielt beinahe alles eine Rolle, von den Handgestiken und den Gegenständen in den vielen Händen bis hin zur Farbe der Haut und mitunter der Anzahl der Häupter. Gleichzeitig finden wir hier auch Tiere wieder, aber ebenso auch tierköpfige Götter wie Ganesha oder Hanuman, welche sich großer Popularität erfreuen.

Eine Sonderstellung in den Darstellungen der Götter nehmen heute die monotheistischen Religionen ein, welches ziemlich offensichtlich ist, denn einen sichtbaren Gott gibt es bei ihnen nicht. Allerdings sind diese Religionen so geartet, dass sie eigentlich auch gar keinen bräuchten und zwar nicht nur deshalb, weil ihre heiligen Schriften ihnen verbieten, sich ein Bild vom Gott zu machen. Dieser Gott ist nämlich nicht wirklich auf Erden, er hat als solches keinen immanenten Kontakt zu seiner Schöpfung, sondern scheint vielmehr eine transzendente Gestalt zu sein, der irgendwo in einem entfernten Himmelreich wohnt. Hingegen hat dieser Gott Kontakt zu seinen menschlichen Propheten, die das Wort oder den Willen Gottes gesprochen haben sollen. Gerade in einigen christlichen Kirchen gibt es neben der sehr populären Maria noch etliche Heilige, die bildlich verehrt werden und mit Insignien und Symboliken ausgestattet sind. Sie sind die Nachfolger der alten heidnischen Geister und Götter, die vom Monotheismus gestürzt wurden, und haben einige ihrer alten Attribute übernommen. Sehr deutlich sieht man das an der Jungfrau Maria, die mit dem Mond der Artemis ausgestattet wurde und in zahlreichen Darstellungen der Göttin Isis ähnelt, die den Horusknaben im Arm hält. Obwohl es nach dem 2. Buch Mose verboten ist, sich ein Bild von dem einen Gott zu machen, gibt es dennoch in Kirchen eindeutige Darstellungen des Schöpfergottes Jehovah und des menschgewordenen Gottes Jesus Christus. Das bekannteste Beispiel hierfür ist die Freskenmalerei in der Sixtinischen Kapelle, die ausgerechnet zum Petersdom der Vatikanstadt gehört, dem Sitz der Leitung der katholischen Kirche. Dennoch ist dieses Gemälde eines der berühmtesten der Welt und es ist eine großartig ausgeführte Leistung, solche Motive an eine gewölbte Decke zu malen.
Islam und Judentum hingegen vermeiden die Darstellung ihres Gottes konsequent. Wir können an der Kirchenkunst erkennen, dass auch Christus sich im Verlauf der Jahrhunderte verändert hat: Vom Weltenherrscher der Spätantike wurde er erst zum leidenden Schmerzensmann des Mittelalters und schließlich zum sanften und liebenden Jesus, wie wir ihn von den Kitschbildern in so manchem An- und Verkauf kennen.

Die modernen Bilder der Götter

Da wir nun am Ende unserer Exkursion durch die verschiedenen Götterwelten angelangt sind, bleiben aber noch immer einige Frage offen: Was machen wir in der heutigen Zeit mit den Vorstellungen der Götter? Haben sie sich maßgeblich verändert? Welche Unterschiede gibt es zwischen einer ursprünglichen Darstellung und deinem eigenen Bild der bei dir momentan am präsentesten Gottheit?
Aus der Praxis heraus kann ich vorab erst einmal sagen, die alten Symboliken und Korrespondenzen funktionieren noch immer. Selbst alte Texte und Anrufungen

können ebenso gut funktionieren wie individuelle, je nach Zweck und Verwendung derselbigen. Dennoch habe ich die Erfahrung machen dürfen, dass man den persönlichen Zugang zu einer Gottheit eben wesentlich intensivieren kann, lässt man sich tiefer auf diese ein. Dazu gehört meiner Meinung nach auch, dass man sich ihr öffnet und etwas schenkt – die eigenen Worte und die eigenen Bemühungen im Vorfeld sind durchaus etwas wert und bestenfalls eine Investition in eine stabile Beziehung.

Was ist aber nun mit den Vorstellungen, wie sieht eine Göttin der Jagd heute für dich aus? Brauchen wir in unserer Zeit überhaupt noch so eine Göttin? Ich könnte sicherlich auch das Gegenteil behaupten, aber ich bin der Meinung, wir können sie durchaus noch sehr gut gebrauchen, wenn vielleicht auch anders, als sie vor langer Zeit gebraucht wurde. Heute sind wir in einer völlig anderen Situation, da wir in der Regel nicht um unsere nächste Mahlzeit bangen müssten. Aber eine Jagdgöttin als Symbol für beispielsweise den Umwelt- oder Naturschutz kann sehr wohl eine Menge Sinn machen, gerade in der heutigen Zeit. Auch kann sie beschützen, Mut und Kraft geben, wenn Schwächere in Gefahr sind. Und dass eine Diana beispielsweise auch eine Vergelterin war, brauche ich meines Erachtens nicht wirklich zu erwähnen. Sie stellt eben auf ihre eigene Weise wieder ein Gleichgewicht her.
Doch hat sie jetzt noch einen silbernen Bogen oder ist sie eher mit Flugblättern und Smartphone bewaffnet, um wichtige Aufklärungsarbeit zu leisten? Kettete sie sich vielleicht an beinahe hundertjährigen Bäumen fest, als für Stuttgart 21 weichen mussten? Versteht mich nicht falsch, ich will sicherlich nicht blasphemisch klingen, aber würde ich mir schon denken, dass eine solche alte Göttin in dieser Zeit durchaus zu solchen Taten anstiften und motivieren könnte. Und letztendlich ist es an uns, die alten Götter in unserer modernen Welt lebendig zu machen, zu integrieren und ihnen ein neues Gesicht zu geben.

In diesem Sinne wünsche ich euch ein unvergessliches Beltaine, zu Ehren aller Götter.

Cephyr









Viermal der gleiche Gott: Odin veränderte sich zusammen mit den Menschen, die ihn verehrten

Über einige echte sexuelle Perversionen

Neulich las ich in einer großen und renommierten deutschen Tageszeitung, sprechen wir es ruhig aus, es war die FAZ. Ich dachte mir also nichts Böses, bis ich über die folgende Artikelüberschrift stieß: „Das schwere Erbe des Münchener Jugendstils“. So oder so ähnlich lautete der Name des Artikels, der meine Aufmerksamkeit erregt hatte; genau kann ich es nicht mehr sagen. Ein Immobilienskandal? Ein Beitrag über gefährdete Kulturdenkmale? Gleich mal lesen, dachte ich mir. Am Ende der Lektüre angelangt, saß ich aschfahl an meinem Küchentisch. Ich war zu keiner Handlung fähig und starrte sinnentleert die Raufasertapete an. Dass es schon so weit gekommen war, ließ mich an der Zurechnungsfähigkeit des Verfassers und unserer Gesellschaft im Allgemeinen zweifeln. Ich war verstört. Was war geschehen?

Im Artikel ging es nicht etwa um dubiose Immobilienmachenschaften, sondern um nackte Putten. Es ging um Bleiglasmalereien und Bildhauerarbeiten an den Gebäuden eines Münchener Villenviertels und um die Frage – jetzt kommt's – wie unsere moderne Gesellschaft mit den pädophilen Hinterlassenschaften früherer Epochen umzugehen habe. In meinem Kopf drehte es sich wie Mühlsteine. Harmlose Nackedei-Putten mit Blumengirlanden zählen also neuerdings auch schon zum gefährlichen Tatbestand der Pädophilie. Ich erinnere mich, dass das mal anders war. Ich bin jetzt 30 Jahre alt und als ich klein war – das ist noch nicht sooo lang her, tanzten wir Kinder im sommerlichen Platzregen nackt auf der Straße und keiner nahm Anstoß daran. In den Fußgängerzonen konnte man nackte Kinder in den Brunnen planschen sehen. Niemand fand das irgendwie bemerkenswert oder außergewöhnlich; ich kann mich auch nicht entsinnen, dass dort irgendjemand gestanden und irgendwie auffällig und interessiert gestarrt hätte. Heute werden auf RTL2 sogar die Geschlechtsorgane von Babys verpixelt.

Wisst ihr, was ich daran problematisch finde? Es geht ja nicht nur darum, dass ich befürchte, dass unsere Bildergalerien bald leer geräumt und die Skulpturen unserer Parks mit schwarzen Tüchern verhangen werden. Nein, viel schlimmer: Durch genau solchen Humbug sexualisieren wir die Körper unserer Kinder überhaupt erst. Indem wir völlig unsexuelle Wesen in einer solchen Art verhüllen, geben wir ihnen ja eine sexuelle Bedeutung. Wäre da nichts anstößiges, müsste ja auch nichts verborgen werden, oder? Ob darüber schon mal jemand nachgedacht hat? Auf diese Weise wird ja geradezu behauptet, dass Kinder in der Tat grundsätzlich etwas sexuell Anziehendes an sich hätten. Ich finde das pervers. Inzwischen kann man schiefe Blicke ernten, wenn zwei- oder dreijährige Mädchen „oben ohne“ unterwegs sind. Als ob es da für irgendjemanden irgendetwas zu glotzen gäbe. Versteht mich nicht falsch: Ich mag mir gar nicht ausmalen, was diejenigen Kinder durchmachen, die Opfer von sexuellem Missbrauch geworden sind. Ich glaube aber weder, dass es in den vergangenen Jahren zu einer Zunahme solcher Fälle kam, noch glaube ich, dass sittliche Zwangsmaßnahmen und –einschränkungen irgendeinen mildernden Effekt darauf haben. Überfliegt man unsere Medienlandschaft, gewinnt man leider den Eindruck, dass gefährliche Kinderschänder an allen Ecken lauern und nur darauf warten, sich

über unsere Kinder herzumachen. Der Kinderschänder scheint das neue Schreckgespenst zu sein, auf das wir alle unsere Existenzängste projizieren können. Soll ich euch etwas verraten: Ja, leider gibt es sexuell gestörte Täter, die sich an Kinder vergreifen. Und nein: Sie lauern nicht an jeder Ecke. Wir müssen unsere Kinder deswegen nicht unter Verschluss halten und mit drei Lagen Pullovern verhüllen. Ich weigere mich meinem Kind zu sagen: „Zeig dich nicht so freizügig! Überall lauern diese bösen Männer!“ Das ist krank und unnatürlich. Einige unaufgeregte, informierende Worte sollten reichen.

Sobald das kindliche Alter überschritten ist, ist es mit der sorgsamen Verwahrung des Körpers auch schon vorbei. Ich möchte hier gar nicht vom zwangsweisen Glattbügeln aller Geschlechtsunterschiede durch den modernen Gender-Wahnsinn sprechen. Ich möchte auch nicht näher auf die allgegenwärtige Pornographisierung der Gesellschaft eingehen, die ich für genauso unnatürlich und gestört wie die fast schon hysterische Kinderschänderfurcht halte. Nein, interessant finde ich vielmehr die Bereiche, in denen sexuelle Wesen entsexualisiert werden und das sind meines Erachtens in erster Linie die Pflegeheime.

Während wir unsere Kinder, diese unsexuellen Wesen, ungewollt immer mehr zu Sexualobjekten erklären, sprechen wir gestanden Menschen mit Jahrzehnten an Lebenserfahrung diese Sexualität ab. Mit ihnen wird oft hantiert, als wären sie geschlechtslose Objekte. Ich kenne einige Leute, die in der Altenpflege arbeiten und kann mir daher von deren Seite bestätigen lassen, dass auch 80- oder 90jährige Frauen und Männer noch sexuell empfinden. Versetzen wir uns also in folgende Situation hinein: Eine bettlägerige alte Frau wird morgens von einem kräftigen, jungen Mann aus dem Bett gezerrt, entkleidet und überall berührt. Dabei kann es auch etwas grob zugehen, denn vielleicht wehrt sie sich ja. Artikulieren kann sie sich nicht mehr. Was wohl im Kopf der alten Frau vorgeht? Der junge Mann hat natürlich nichts Böses im Sinn. Er ist eine Pflegekraft und muss die betreffende Frau jeden Morgen von Kopf bis Fuß waschen. Laut Pflegeschlüssel hat er dafür nur wenige Minuten Zeit und ist daher heillos überfordert. Für Einfühlsamkeit und tiefere Gedanken reicht die zur Verfügung stehende Zeit nicht aus. Um wenigstens eine Frau mit dieser intimen Aufgabe zu betrauen, reicht das Personal nicht. Ich frage noch einmal: Was wird sich wohl im Kopf der alten Frau abspielen?

Einerseits haben wir das Schreckgespenst überall lauernder Sexualstraftäter, andererseits eine allgegenwärtige Pornographisierung und zu guter Letzt eine Entsexualisierung an der völlig falschen Stelle. Als Heidin sehe ich meinen Körper und meine Sexualität als etwas Heiliges an. Er ist das wichtigste, was mir die Götter geschenkt haben. Ich will, dass meine Kinder sich unverkrampft an ihrem jungen Körper erfreuen können und ich will auch, dass mein reifer Körper ernst genommen wird, wenn ich mich irgendwann nicht mehr allein um ihn kümmern kann. Ich möchte nicht, dass der Körper als bloßes Objekt gesehen wird, weder der meiner Kinder, noch mein eigener, noch der meiner Eltern. Er ist das selbstverständlichste und zugleich kostbarste Gut, was wir haben. So sollten wir ihn auch behandeln: unaufgeregt, selbstverständlich und achtsam zugleich. Egal, wie alt derjenige ist, dem er gehört.

Nele

Lesergedichte

Die folgenden Verse stammen von unserer Leserin Nadine Jöllenbeck. Nadine schreibt gern Gedichte, die sich oft, aber nicht immer, um das Thema „Hexen“ drehen. Wir bitten alle Leser zu beachten, dass das Copyright der Gedichte bei Nadine liegt. Solltet ihr sie verwenden wollen, so schreibt uns bitte an. Wir werden eure Bitte gern an Nadine weiterleiten.

Imbolc

Zehn lange Wochen hat die Welt geruht
Des Winters Atem war dunkel und kalt.
Jetzt spendet die goldene Sonne Mut
und Frühlingsmagie verzaubert uns bald.

Alles Leben ist von Schnee umhüllet.
Darunter keimen Blumen, Strauch und Baum.
Während die Natur mit Kraft sich füllet,
ist für des Bären Winterschlaf kein Raum.

An Imbolc, dem dritten Fest in jedem Jahr
Wird Brigid gefeiert, die uns hat erhört.
Und ein jener Traum aus heißem Licht wird wahr.
Die Göttin des Feuers ist zurückgekehrt.



Mutter Erde

Färben sich im Herbst die Blätter bunt,
Gibt die Natur seinen Einzug kund.
Fallen sie zu Boden weit und breit,
Ist sie bald hier: die Winterzeit.

Nach langem Frieren und Erzittern,
Wenn die Tiere kaum noch Nahrung wittern,
Kommt die Sonnenwärme ganz geschwind
Und der Lebenskreis erneut beginnt.

Wie die Wälder im Wind sich wiegen
Und die Bäche abwärts trieben,
So zerfloss mein Herz ein jedes Mal,
Wenn ich Mutter Erde sah.



Feentanz

Nun sitz ich hier und schau‘ euch zu,
Die Zeit fliegt wie der Wind im Nu.
Die Sonne hoch am Himmelszelt,
In gold’nem Glanz erstrahlt die Welt.

Immer, wenn ihr springt und tanzt und lacht und singt,
Weiß jeder, wie die Melodie des Waldes klingt.
Die Menschen sollten lernen zuzuhören,
Statt am Vogelzwitschern sich zu stören.

Den ganzen Tag würd‘ ich hier weilen
Und meine Freude mit euch teilen.
Wenn die Sonne rot am Himmel steht
Und der Tag auf’s Neue schlafen geht,
Dann würd’ auch ich nach Hause kehr’n.



The Witchy News

03. 02. / Island
Nahe der isländischen Hauptstadt Reykjavik soll ein Tempel für die alten Götter entstehen. In einem offenen Kuppelbau auf einem Hügel hoch über der Stadt wird man in Zukunft Odin, Freya und Thor verehren. Im Tempel sollen auch Hochzeiten, Beerdigungen, Kindtaufen und Jugendweihen stattfinden. Hinter dem Bau steht die Glaubensgemeinschaft *Ásatrúarfélagið,* die schon mehr als 2000 Mitglieder zählt. Allerdings sehe man die alte Religion heute aus einem anderen Blickwinkel. "Ich glaube natürlich nicht an einen einäugigen Mann, der auf einem riesigen Pferd reitet", sagt Priester Hilmar Örn Hilmarsson. "Wir betrachten diese Mythen als Metaphern, und als Erscheinungsform von Naturkräften und der menschlichen Psyche."
http://www.sueddeutsche.de/panorama/nordische-mythologie-islaender-planen-tempel-fuer-mythische-goetter-1.2334234

07. 02. / Mongolei
Mongolische Polizisten stellten die Mumie eines buddhistischen Mönchs sicher, die wegen ihrer großen Heiligkeit gestohlen worden war. Es handelte sich dabei um den circa 150 Jahre alten Körper eines Mannes, der sich dem *Tugdam* unterzogen hatte, der Mumifizierung bei lebendigem Leib durch langanhaltende Meditation und Nahrungsverweigerung. In der Mongolei existieren mehrere dieser Mumien. Sie genießen besondere Verehrung, da ihre Seelen Buddha sehr nahe sein sollen und die Körper aus bisher ungeklärten Gründen nicht verwesen. Die sichergestellte Mumie soll nun im forensischen Institut der mongolischen Hauptstadt Ulaanbataar untersucht werden. Dabei soll auch geklärt werden, ob es sich tatsächlich um einen Leichnam handelt oder sich der Priester – wie viele buddhistische Gelehrte behaupten – nur in einem Zustand tiefster Meditation befindet. Die bekannteste „lebende Mumie“ der Mongolei ist die des Lamas Dashi-Dorzho Itigilov, der sich 1927 in *Tugdam* begab. Auch seine Mumie ist bis heute unverwest und erfreut sich größter Verehrung. Bei der gestohlenen und nun wiedergefundenen Mumie soll es sich übrigens um den Lehrer des Lamas Itigilov handeln.
http://grenzwissenschaft-aktuell.blogspot.de/2015/02/gestohlene-lebende-mumie-des-lama-dashi.html

12. 02. / Indien
Ein Tempel im indischen Bundesstaat Gujarat, in dem Premierminister Narendra Modi als lebende Gottheit verehrt wurde, stieß nicht auf die Gegenliebe des Politikers. Auf Twitter erklärte er: „Ich bin entsetzt. Das ist schockierend und gegen Indiens große Traditionen. Die Errichtung solcher Tempel wird uns durch unsere Kultur nicht gelehrt.“ Das Heiligtum war durch einen vermögenden Anhänger Modis finanziert und in zweijähriger Bauzeit errichtet worden. Neben einer lebensechten Statue des Premierministers enthielt er auch einen goldenen Baldachin. Modi ließ weiterhin verlauten, dass man solch große Geldbeträge lieber in den Kampf für ein sauberes Indien stecken solle.
http://timesofindia.indiatimes.com/india/Modi-idol-covered-inauguration-cancelled-after-PM-tweets-against-it/articleshow/46210645.cms

14. 02. / Großbritannien
Dass die Partnersuche für Angehörige von Minderheitenreligionen oft kompliziert ist, verdross auch den Briten Vincent Stagg. Er gründete deshalb kurz entschlossen die Datingsite *Asatru Dating,* die schon nach kurzer Zeit mehr als 200 Mitglieder hatte. Hedinische Singles meldeten sich aus Großbritannien, den USA, Kanada und sogar aus der Türkei und Brasilien an. Natürlich herrscht wie immer Männerüberschuss.
http://www.asatrudating.com/

09. 03. / Honduras
Nachdem US-Archäologen bereits 2012 durch Auswertung von Luftbildern eine große, bisher unbekannte Ruinenstätte im Urwald von Honduras entdeckt hatten, konnte nun eine Bodenexpedition den Fund bestätigen. Die mehr als 1000 Jahre alte Stadt, in der gewaltige Tierskulpturen gefunden wurden, wird nun mit der *Ciudad Blanca* in Verbindung gebracht, der sagenumwobenen „weißen Stadt" des Affengottes. Spanische Kolonialbeamte berichteten im 16. Jahrhundert von diesem Ort, ohne ihn je selbst erreicht zu haben. Glaubt man den indianischen Legenden der Region, so handelt es sich bei der *Ciudad Blanca* um den Geburtsort des Aztekengottes Quetzalcoatl, der „geflügelten Schlange". Der Zugang zur Stadt soll Normalsterblichen von den Göttern verboten worden sein.
http://grenzwissenschaft-aktuell.blogspot.de/2015/03/ciudad-blanca-expedition-findet.html

10. 03. / China
Streit um die Wiedergeburt des Dalai Lama: Dass der im indischen Exil lebende Dalai Lama verlauten lässt, nicht in China reinkarnieren zu wollen, gefällt der chinesischen Regierung gar nicht. Das geistige Oberhaupt der Tibeter spielt sogar mit dem Gedanken, gar nicht wiedergeboren zu werden. „Dass hat der Dalai Lama nicht zu entscheiden", kommentierte der hohe Vertreter des tibetischen Parlaments in China diese Nachricht. Bei der Sache geht es natürlich um Politik, denn der 79jährige Dalai Lama befürchtet, dass die chinesische Regierung einen Nachfolger nach eigenem Gutdünken aussuchen und ihn in ihrem Sinne erziehen könnte. Tibet ist seit 1951 Teil Chinas; der Dalai Lama verließ seine Heimat 1959 und fordert seither die Unabhängigkeit oder zumindest eine starke Autonomie Tibets. Nach buddhistischem Glauben kann der Dalai Lama übrigens in der Tat selbst entscheiden, ob und wo er wiedergeboren wird.
http://religion.orf.at/stories/2698763/

12. 03. / Großbritannien
Der bei Hexen und Heiden beliebte Fantasy-Autor Terry Pratchett ist tot. Pratchett schrieb über 40 Romane; vor allem seine Scheibenwelt-Reihe erfreute sich großer Beliebtheit. Er starb im Alter von 66 Jahren nach langer und schwerer Alzheimer-Erkrankung. Immer wieder hatte sich Pratchett für das selbstbestimmte Sterben eingesetzt.
http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/scheibenwelt-autor-terry-pratchett-ist-tot-13479470.html

27. 03. / Island
Noch einmal zur isländischen Asatru-Organisation *Ásatrúarfélagið*: Hilmar Örn Hilmarsson, hoher Priester der isländischen Asatru, durfte den neuen Airbus A321 von WOWair segnen. Während der kurzen Zeremonie fand auch ein Trankopfer statt. Flugzeug *Freyja* wird ab sofort seine Arbeit aufnehmen. Neben Hilmar Örn Hilmarsson war auch Islands First Lady anwesend. Der nächste Airbus der Fluglinie WOWair soll übrigens *Odin* heißen.
http://www.mbl.is/…/03/27/chief_pagan_blesses_icelandic_jet/

31. 03. / Vatikan
Die Universita Europea mit Sitz in Rom führt ein Exorzismus-Seminar durch, an dem erstmals auch Laien teilnehmen können; sonst sind diese Seminare nur für Geistliche bestimmt. Am Kurs vom 13. bis 18. April werden diesmal auch Psychologen, Lehrer und Ärzte teilnehmen und sich erklären lassen, wie sie echte Besessenheit von psychischen Störungen unterscheiden können. Abschließend ist ein Runder Tisch mit erfahrenen Exorzisten wie Cesar Truqui und Francesco Bamonte geplant. In der Kursbeschreibung heißt es, dass das Seminar aufgrund der aktuellen Satanismus-Mode bei Musik und Kleidung sowie wegen des Aufschwungs von Okkultismus und Magie angeboten wird. In Italien gibt es nach kirchlichen Schätzungen rund 400 Exorzisten.
http://www.profil.at/gesellschaft/exorzisten-seminar-laien-vatikan-5581997

04. 04. / Deutschland
A Vision, der mystische Weltentwurf des Okkultisten und Literaturnobelpreisträgers

William Butler Yeats (1865-1939), liegt nun erstmals auch auf Deutsch vor. Yeats war Mitglied zahlreicher magischer Gesellschaften. 1887 schloss er sich Helena P. Blavatsky an, 1890 wechselte er zum *Hermetic Order of the Golden Dawn*. Yeats wurde durch MacGregor Mathers, einen Mitbegründer des Ordens, in dessen Symbolsystem eingeweiht und durchlief alle Grade bis zum Magus, wobei er zeitweise eine führende Funktion innehatte. Bereits 1892 schrieb Yeats: „Das mystische Leben ist das Zentrum von allem, was ich tue, denke und schreibe“. Das bestätigt vor allem sein symbolistisches Spätwerk *A Vision*, an dem er seit 1917 über viele Jahre gearbeitet hatte und das erstmals 1937 erschien. Nun gibt es der Stuttgarter Kröner-Verlag erstmals auf Deutsch heraus.
http://www.nzz.ch/feuilleton/buecher/okkultistischer-weltentwurf-1.18515530

15. 04. / Italien
Zum wiederholten Male ist die Tempelanlage der *Federazione Pagana* in Jesolo nahe Venedig von Vandalen verwüstet worden. Die heidnische Glaubensgemeinschaft hatte eine öffentlich zugängliche Gebetsstätte auf privatem Grund errichtet, unter anderem mit einer Statue der Nike von Samothrake. Auf Videoaufnahmen ist nun zu sehen, wie mehrere junge Männer Statuen zerschlagen und das Areal verwüsten. Man habe es schon mehrmals mit christlichen Fundamentalisten zu tun gehabt, sagte ein Sprecher der Gruppe; nun seien die Täter jedoch endlich gefasst worden. Mehrere neopagane Organisationen solidarisierten sich mit *Federazione Pagana* und verglichen die Tat in Jesolo mit dem Bildersturm des Islamischen Staates im Nahen Osten. Doch gibt es auch zurückhaltende Stimmen: Die *Unione Comunità Neopagane*, ein Zusammenschluss italienischer Neuheiden, ließ verlauten, dass man den Anschlag zwar verurteile, die *Federazione Pagana* und ihr Führer Claudio Simeoni sich allerdings selbst durch unverblümte religiöse Intoleranz hervortun würden.
http://www.veneziatoday.it/cronaca/vandali-assalto-altare-pagano-jesolo-aprile-2015.html

21. 04. / Großbritannien
Mehr als 40 Jahre nach der Erstausstrahlung veröffentlicht das *Centre of Pagan Studies* Patricia Crowthers (* 1924) Radiosendung *A Spell of Witchcraft* im Internet. Die Sendung, die aus sechs zwanzigminütigen Beiträgen besteht, war die erste, die sich in den öffentlichen Medien mit dem Thema Wicca auseinandersetzte. Die von BBC Radio Sheffield 1971 produzierte Reihe gab Patricia und Arnold Crowther (1909-1974) Raum über die Geschichte von Wicca, über Hexerei, niedere Magie und die Aktivitäten ihres Covens zu sprechen. Das von Gerald Gardner initiierte Ehepaar Crowther hatte im Jahr 1961 einen eigenen Coven in Sheffield gegründet. Nun hat die mittlerweile mehr als 90 Jahre alte Patrica die Originalkassetten an das *Centre of Pagan Studies* weitergeben. Das CPS hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Geschichte von Wicca zu dokumentieren. Die nächsten Projekte stehen schon in den Startlöchern: Am 1. Mai wird Patrica Crowthers 1992 veröffentlichtes Buch *Witches were for hanging* neu aufgelegt werden; zudem arbeitet man zur Zeit an einer neuen Biografie von Doreen Valiente.
http://wildhunt.org/2015/04/a-glimpse-into-history-a-spell-of-witchcraft-radio-programs-re-released.html

23. 04. / Costa Rica
Midwinterblot in tropischer Hitze: Der Glauben der alten Germanen erfreut sich im mittelamerikanischen Kleinstaat Costa Rica wachsender Beliebtheit. Esteban Sevilla Quiros, der Gode der Gruppe *Kindred Irminsul* („Kinder der Irminsul“) setzt nun auf Medienwirksamkeit, um noch mehr Interessierte zu erreichen. Auf dem spanischsprachigen Fernsehsender Canal 9 wird er in der TV-Show *Universos Desconocidos* zur besten Sendezeit über den Glauben der alten Wikinger aufklären.
http://wildhunt.org/2015/01/finding-kindred-spirits-in-costa-rica.html

F. Wirth

Cumhachd-Wirkungskreis

Wir bieten euch an dieser Stelle eine Übersicht über all jene priesterlichen Dienstleistungen an, deretwegen ihr euch gern an uns wenden könnt. Unsere Mitglieder findet ihr in Chemnitz, Dresden und Leipzig. Wir können also sachsenweit einspringen, falls ihr einen Priester benötigen solltet.
In der Vergangenheit haben uns immer wieder Anfragen erreicht, ob wir eventuell offene Feste ausrichten, heidnische Hochzeiten durchführen oder eine Wohnung reinigen könnten, wie auch noch viele andere Dinge. Hier habt ihr die Möglichkeit, unsere Angebote an euch einzusehen und direkten Kontakt mit uns aufzunehmen.

All unsere Dienstleistungen kosten gar nichts, wir freuen uns jedoch über eine Beteiligung an unseren Anfahrtskosten. Gerald Gardner, der Begründer von Wicca, schrieb:

Und halte dich streng an das alte Gesetz und nimm niemals Geld für den Gebrauch der Kunst. […] *Wenn du kein Geld nimmst, bist du frei von der Versuchung, die Kunst aus schlechten Gründen zu gebrauchen.*

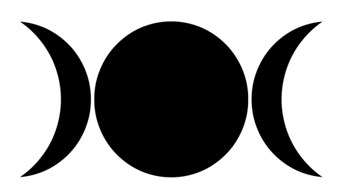
Innerhalb Sachsens und in den angrenzenden Regionen könnt ihr folgende Dienstleistungen in Anspruch nehmen:

- Handfasting (heidnische Hochzeit)
- Übergangsriten: Rituale beziehungsweise Feiern eines neuen Lebensabschnitts, zum Beispiel der Pubertät oder der Wechseljahre
- Requiem: Trauerrituale für Hinterbliebene
- Tarot- und Runenberatung
- Reiki-Behandlungen
- magische Hilfe bei verschiedenen Problemen
- offene Mondfeste (Esbats) und Treffen

Einzelheiten und alles andere könnt ihr erfahren, wenn ihr einfach eine E-Mail an uns schickt. Ihr erreicht uns über info@cumhachd.de

Seid gesegnet

Der Cumhachd-Coven



Die Damháin Alla findet Ihr ab sofort auch unter https://www.facebook.com/DamhainAlla